—: અનુક્રમણિકા :—

પ્રકીર્ણ ઉપનિષદો

છેલ્લાં ૩૨ વર્ષથી શિષ્ટ અને ઉપયોગી સાહિત્ય પૂરું પાડી રહેલી

વિવિધ ગ્રંથમાળા

સંવત ૨૦૦૦] ભિક્ષુ અખંડાનંદે સ્થાપેલી વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫); ટપાલખર્ચ માફ [વર્ષ ૩૩ મું

કારતક સુદિ ૧ થી નવું વર્ષ શરૂ થાય છે. લવાજમના રૂા. ૫) મોકલીને ગ્રાહક તરીકે નામ આજે જ નોંધાવી લો.

★

લડાઈના પાંચમા વર્ષમાં કાગળો, બોર્ડ, છીંટ, શાહી ઈ૰ની છથી આઠગણી મોંઘવારી છતાં વાર્ષિક લવાજમમાં વધારો કર્યો નથી.

સંવત ૨૦૦૦માં નીચેનાં પ્રકટ થશે

★

૧ આર્યોના સંસ્કાર
૨ ઉપનિષદો—બે ભાગમાં
૩ સંત કબીરનાં પદો
૪ બિરબલ અને બીજાઓ
૫ બુદ્ધચરિત્ર
૬ કલ્યાણમયી
૭ સંવત ૨૦૦૧નું પંચાંગ

ઉપરનાં પુસ્તકોમાં સંજોગો અનુસાર સંસ્થા ફેરફાર કરી શકશે.

★

વરસે દિવસે ૫॥"×૭॥"નાં પાન ૨૦૦૦નું વાચન ઘેર બેઠાં પટ્ટીવાળાં મજબૂત પૂંઠાંનાં ચારથી છ પુસ્તકો દ્વારા અપાય છે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ઠે. ભદ્ર, નદી જવાને રસ્તે, સેશન્સ કોર્ટ પાસે, અમદાવાદ
અને કાલબાદેવી રોડ, હાથી બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે, મુંબઈ—૨

ઉપનિષદો-૨

૧૨—બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ

અધ્યાય પહેલો

ૐ એ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે, આ જગત પૂર્ણ છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી આ પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જગત કાઢી લઇએ તો પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે. ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

પ્રકરણ ૧

[જૂના વખતમાં ચક્રવર્તી રાજાઓ અશ્વમેધ યજ્ઞ કરતા. ઘોડાને વરસદહાડો છૂટો મૂકતા, ને તે ઘેર પાછો આવ્યા પછી તેને યજ્ઞમાં હોમતા. આ આખું જગત એ યજ્ઞનો ઘોડો છે, અને જગત ચાલે છે એ અશ્વમેધ યજ્ઞ છે, એમ અહીં બતાવેલું છે.]

પ્રભાત એ યજ્ઞના ઘોડાનું માથું છે. સૂરજ તેની આંખ છે. પવન શ્વાસ છે. વૈશ્વાનર નામે ઓળખાતો અગ્નિ ઉઘાડેલું મોઢું છે. વરસ યજ્ઞના ઘોડાનું શરીર છે. આકાશ પીઠ છે. આકાશ અને

પૃથ્વી વચ્ચેનું અંતરિક્ષ પેટ છે. પૃથ્વી તેની ખરી છે. દિશાઓ પડખાં છે. દિશાઓ વચ્ચેના ખૂણા પાંસળીઓ છે. ઋતુઓ અંગો છે. મહિના અને પખવાડિયાં સાંધા છે. દિવસ અને રાત પગ છે. તારા હાડકાં છે. વાદળાં માંસ છે. રેતી તે પેટમાંનું અર્ધું પચેલું અન્ન છે. નદીઓ નસો છે. કલેજું અને બરોળ તે પર્વતો છે. ઔષધિઓ ને વનસ્પતિઓ તેના વાળ છે. ઊગતો સૂરજ તેના શરીરનો આગલો ભાગ છે. આથમતો સૂરજ તેના શરીરનો પાછલો ભાગ છે. તેનું બગાસું તે વીજળી છે. તે શરીરને હલાવે છે તે વાદળાંનો ગડગડાટ છે. તેનો પેશાબ તે વરસાદ છે. તેનો અવાજ એ જ વાણી છે. ૧

દિવસ એ ઘોડાની આગળ મૂકેલું સોનાનું વાસણ બનીને ઊગ્યો; તેનો જન્મ પૂર્વ સમુદ્રમાં થયો. રાત એ ઘોડાની પાછળ મૂકેલું રૂપાનું વાસણ બનીને ઊગી; તેનો જન્મ પશ્ચિમ સમુદ્રમાં થયો. આ બે પાત્રો ઘોડાની બે બાજુ મુકાયેલાં હતાં.* એ ઘોડો 'હય' બની દેવોને ઊંચકી ગયો; 'વાજી' બની ગંધર્વોને ઊંચકી ગયો; અને 'અશ્વ' બની માણસોને ઊંચકી ગયો.× દરિયો જ એનો બંધુ છે. દરિયામાંથી જ એનો જન્મ થયેલો છે. ૨

પ્રકરણ ૨

[સૃષ્ટિ કેવી રીતે પેદા થઈ, અને અશ્વમેધ યજ્ઞ શા માટે થતો, તે આ પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે.]

આ સૃષ્ટિમાં શરૂઆતમાં કશું જ હતું નહિ: સૃષ્ટિ મૃત્યુથી ઢંકાયેલી હતી. અથવા કહો કે ભૂખથી ઢંકાયેલી હતી. કેમકે

---

* અશ્વમેધ યજ્ઞમાં ઘોડાની આગળ સોનાનું અને પાછળ રૂપાનું વાસણ મુકાતું. તેને અહીં દિવસ અને રાત કલ્પ્યાં છે; કેમકે દહાડે સોના જેવો સૂરજનો પ્રકાશ હોય, ને રાતે રૂપેરી ચાંદની હોય.

× હય, વાજી અને અશ્વ એ ત્રણેય શબ્દોનો અર્થ ઘોડો થાય છે.

મૃત્યુ એ ભૂખ જ છે. એ મૃત્યુના મનમાં ઇચ્છા થઈ કે હું આત્માવાળો થાઉં. એટલે તે પૂજા (અર્ચા) કરતો કરતો ફરવા લાગ્યો. પૂજા (અર્ચા) કરતાં કરતાં તેનામાંથી પાણી પેદા થયું. મૃત્યુએ વિચાર કર્યો કે, 'પૂજા (અર્ચા) કરતાં મારામાંથી પાણી ('ક') પેદા થયું.' એટલા જ માટે અગ્નિનું નામ 'અર્ક' પડયું. આ રીતે જે 'અર્ક'નું અર્કપણું જાણે છે, તેને સુખ મળે છે. ૧

વળી પાણી પણ અર્ક છે. પાણીનું જે ફીણ હતું તે ઘટ્ટ થયું. તેની પૃથ્વી થઈ. પૃથ્વી ઉત્પન્ન થયા પછી મૃત્યુએ તપ કર્યું. તેણે જ્યારે તપ કર્યું અને તે તપ્યો, ત્યારે તેના તેજનો રસ અગ્નિરૂપે નીકળી આવ્યો. ૨

અગ્નિએ પોતાના ત્રણ ભાગ કર્યા: અગ્નિ, સૂરજ અને વાયુ. તે ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલો પ્રાણ પણ છે. પૂર્વ દિશા એ અગ્નિનું માથું છે. તેની બે બાજુના ખૂણા તેના બે હાથ છે. પશ્ચિમ દિશા તેનું પૂંછડું છે. તેની બે બાજુના ખૂણા તેની બે સાથળો છે. દક્ષિણ અને ઉત્તર દિશા તેનાં પડખાં છે. આકાશ પીઠ છે. અંતરિક્ષ પેટ છે. આ પૃથ્વી છાતી છે. આ અગ્નિ પાણીમાં સ્થિર રહેલો (પ્રતિષ્ઠિત) છે. એવું જે માણસ જાણે છે, તે જ્યાં જાય છે ત્યાં સ્થિર થાય છે (પ્રતિષ્ઠા પામે છે). ૩

પછી મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે મારો બીજો આત્મા પેદા થાઓ. એટલે તેણે મન વડે વાણીની સાથે મિથુન કર્યું. મૃત્યુમાં જે વીર્ય હતું, તેમાંથી સંવત્સર (વરસ) પેદા થયો. તે પહેલાં સંવત્સર ન હતો. મૃત્યુએ સંવત્સરને વરસ દહાડો ગર્ભમાં રાખ્યો. પછી તેને જન્મ આપ્યો. તે જન્મ્યો એટલે મૃત્યુએ તેની સામે પોતાનું મોં ઉઘાડયું. સંવત્સરે ચીસ પાડી: 'ભાણ્!' એ ચીસ જ વાણી થઈ પડી. ૪

મૃત્યુએ વિચાર કર્યો: 'હું જો આને મારી નાખીશ, તો મને

ઘણુ ઓછુ ખાવાનું મળશે.' પછી તેણે એ વાણી અને એ આત્મા બેના સંયોગ વડે આ બધું વિશ્વ ઉત્પન્ન કર્યું. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, છન્દો, યજ્ઞો, માણસો, પશુઓ એ બધું ઉત્પન્ન કર્યું. પોતે જે કંઈ પેદા કર્યું, તે બધાને ખાઈ જવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો. તે સર્વને ખાઈ જાય છે (अत्ति)÷ તેથી તેનું નામ અદિતિ પડયું છે. તે આ આખા જગતને ખાઈ જનાર છે. આ પ્રમાણે અદિતિનું અદિતિપણું (ખરું રૂપ) જે જાણે છે, તેને માટે આ બધું જગત અન્નરૂપ બની જાય છે. ૫

મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે હું ફરી મોટો યજ્ઞ કરું. તેણે કષ્ટ વેઠયું; તપ કર્યું. તેણે કષ્ટ વેઠીને તપ કર્યું એટલે યશ અને વીર્ય નીકળી ગયાં. પ્રાણ એ જ યશ અને વીર્ય છે. એ પ્રાણ નીકળી ગયા પછી શરીર ફૂલવા લાગ્યું. છતાં મન તો એ શરીરમાં જ હતું. ૬

મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે, 'મારું આ શરીર પવિત્ર, યજ્ઞને લાયક (મેધ્ય) થાઓ; આ શરીર વડે હું આત્માવાળો થાઉં.' એટલે એ શરીરે ઘોડા (અશ્વ)નું રૂપ લીધું; કેમકે તે ફૂલેલું (અશ્વત્) હતું. તે પવિત્ર (મેધ્ય) થયું, તેથી તેના વડે થનારા યજ્ઞનું નામ 'અશ્વમેધ' પડયું. એમ જે માણસ જાણે છે, તે અશ્વમેધનું ખરું રૂપ જાણે છે. પેલા ઘોડાને મૃત્યુએ છૂટો મૂકી દીધો. વરસ પછી તેણે પોતાને માટે એ ઘોડાનો વધ કર્યો. પશુઓ દેવોને આપી દીધાં. આથી જ લોકો પવિત્ર પશુનો વધ કરે છે ને તે પ્રજાપતિને ધરાવે છે; એમ સમજીને કે જે કંઈ પ્રજાપતિને ધરાવીએ તે સર્વ દેવોને ધરાવાય છે. આ જે પ્રકાશે છે, તે (એટલે કે સૂર્ય) અશ્વમેધ છે. વરસ (સંવત્સર) એનું શરીર છે. આ અગ્નિ તે અર્ક છે. આ જગતો તેનાં શરીર

÷ સંસ્કૃતમાં अद् એટલે ખાવું. તે પરથી 'અદિતિ' એટલે ખાઈ જનાર એવો અર્થ કર્યો છે.

છે. આ રીતે અર્ક અને અશ્વમેધનાં રૂપ સમજાવ્યાં છે. વળી તે બન્ને એક જ મૃત્યુરૂપ દેવ છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે મૃત્યુને જીતે છે. મૃત્યુ તેને ઝાલી શકતું નથી. મૃત્યુ તેનો આત્મા બને છે. તેવો માણસ દેવ બની જાય છે. ૭

પ્રકરણ ૩

['ઉદ્‌ગીથ' એ સામવેદમાં આવતું એક પ્રકારનું ગાન છે. તેની શરૂઆત 'ॐ' થી થાય છે. તે સોમયાગમાં ગવાતું. તે ગાનારને ઉદ્‌ગાતા કહેતા. એ ઉદ્‌ગીથનો મહિમા વર્ણવવાને એક વાર્તા કહી છે.]

પ્રજાપતિને બે પ્રકારના પુત્રો હતા—દેવો અને અસુરો. દેવો થોડા હતા ને અસુરો ઝાઝા હતા. તેઓ આ દુનિયામાં હુંસાતુંસી કરવા લાગ્યા. દેવોએ કહ્યું: 'ચાલો, આપણે યજ્ઞમાં ઉદ્‌ગીથ ગવડાવીને અસુરોને હરાવીએ.' ૧

દેવોએ વાણીને કહ્યું: 'તું અમારે માટે ઉદ્‌ગીથ ગા.' વાણીએ કહ્યું: 'વારુ.' વાણીએ તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. વાણીમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; વાણી જે કલ્યાણ (હિતનું વચન) બોલે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો વાણીની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધી નાખી. વાણી કુવચન બોલે છે, તે પાપ છે. ૨

પછી દેવોએ શ્વાસને કહ્યું: 'તું અમારે માટે ઉદ્‌ગીથ ગા.' શ્વાસે કહ્યું: 'વારુ.' શ્વાસે તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. શ્વાસમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; શ્વાસ જે કલ્યાણ (શુદ્ધ વસ્તુ) સૂંઘે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી

દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો શ્વાસની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધી નાખ્યો. શ્વાસ બૂરી ચીજ સૂંઘે છે, તે પાપ છે. ૩

પછી દેવોએ આંખને કહ્યું: 'તું અમારે માટે ઉદ્‌ગીથ ગા.' આંખે કહ્યું: 'વારુ.' આંખે તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. આંખમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; આંખ જે કલ્યાણ (શુદ્ધ વસ્તુ) જુએ છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો આંખની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધી નાખી. આંખ બૂરી ચીજ જુએ છે, તે પાપ છે. ૪

પછી દેવોએ કાનને કહ્યું: 'તું અમારે માટે ઉદ્‌ગીથ ગા.' કાને કહ્યું: 'વારુ.' કાને તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. કાનમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; કાન જે કલ્યાણ (શુદ્ધ વસ્તુ) સાંભળે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો કાનની પાસે દોડી ગયા, ને તેને. પાપથી વીંધી નાખ્યો. કાન બૂરી વાત સાંભળે છે, તે પાપ છે. ૫

પછી દેવોએ મનને કહ્યું: 'તું અમારે માટે ઉદ્‌ગીથ ગા.' મને કહ્યું: 'વારુ.' મને તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. મનમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; મન જે કલ્યાણ (શુભ વિચાર) વિચારે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો મનની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધી નાખ્યું. મન બૂરા વિચાર કરે છે, તે પાપ છે. આ પ્રમાણે એ બધી ઇન્દ્રિયોને પાપનો સ્પર્શ થયો, ને તે પાપથી વીંધાઈ. ૬

પછી દેવોએ મોઢામાં રહેલા પ્રાણને કહ્યું: 'તું અમારે માટે

ઉદ્‌ગીથ ગા.' પ્રાણે કહ્યું: 'વારુ.' પ્રાણે તેમને માટે ઉદ્‌ગીથ ગાયું. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્‌ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો પ્રાણની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધવાનો વિચાર કર્યો. પણ જેમ પથ્થરની સાથે અફળાતાં માટીનું ઢેફું ભાંગી જાય છે, તેમ અસુરો પણ સમૂળગા નાશ પામ્યા. પછી દેવો ચડિયાતા બન્યા અને અસુરો નાશ પામ્યા. જે માણસ એમ જાણે છે, તેના દુશ્મન પિતરાઈનો, આત્મબળ વડે, નાશ થાય છે. ૭

[સર્વ ઇન્દ્રિયો કરતાં પ્રાણની શક્તિ વધારે છે, અને પ્રાણને આધારે જ જીવન ટકી રહે છે, એમ હવે પછી બતાવ્યું છે.]

ઇન્દ્રિયોએ કહ્યું: 'જે પ્રાણ આપણને આમ વળગી રહ્યો હતો, તે ક્યાં છે?' તે મોઢા (આસ્ય)માં રહે છે. તેથી તેને 'અયાસ્ય' કહે છે. તેને 'આંગિરસ' પણ કહે છે; કેમકે તે અંગોનો રસ છે. ૮

આ પ્રાણનું નામ 'દૂર્' છે, કેમકે મૃત્યુ તેનાથી દૂર રહે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેનાથી મૃત્યુ દૂર રહે છે. ૯

આ પ્રાણે દેવોના પાપનો, એટલે કે મૃત્યુનો, નાશ કર્યા પછી, મૃત્યુને જ્યાં દિશાઓનો છેડો આવે છે ત્યાં કાઢી મૂક્યો. ત્યાં તેણે દેવોના પાપનું રહેઠાણ બનાવ્યું. તેથી કોઈએ બહારના લોકોની પાસે જવું નહિ; ગામને પાદરે (અન્ત્યજોના રહેઠાણ પાસે) જવું નહિ. ત્યાં જતાં રખેને પાપનો—મૃત્યુનો—ભેટો થઈ જાય.

પ્રાણે આ દેવોના (ઇન્દ્રિયોના) પાપનો અથવા મૃત્યુનો નાશ કર્યો; અને પછી તેમને તે મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. ૧૧

પહેલાં તે વાણીને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. વાણી મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગઈ એટલે અગ્નિ બની. આ અગ્નિ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી તપે છે. ૧૨

પછી તે શ્વાસને મૃત્યુની પાર લઇ ગયેા. શ્વાસ મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટ્યો એટલે વાયુ બન્યેા. આ વાયુ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી વાય છે. ૧૩

પછી ને આંખને મૃત્યુની પાર લઇ ગયેા. આંખ મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગઈ એટલે સૂરજ બની. આ સૂરજ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી પ્રકાશે છે. ૧૪

પછી તે કાનને મૃત્યુની પાર લઈ ગયેા. કાન મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગયેા એટલે તેણે દિશાઓનું રૂપ લીધું. આ દિશાઓ મૃત્યુને વટાવી ગઈ છે. ૧૫

પછી તે મનને મૃત્યુની પાર લઈ ગયેા. મન મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગયું એટલે ચંદ્ર બન્યું. એ ચંદ્ર મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી પ્રકાશે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેને આ પ્રાણ મૃત્યુની પાર લઈ જાય છે. ૧૬

પછી પ્રાણે ઉદ્‌ગીથ ગાયું, અને પેાતાને માટે અન્ન મેળવ્યું. કેમકે જે કાંઈ અન્ન ખવાય છે, તે પ્રાણ જ ખાય છે. એ અન્ન વડે તે ટકી રહે છે. ૧૭

દેવેાએ (ઇન્દ્રિયેાએ) પ્રાણને કહ્યું: 'જગતમાં અન્ન તેા આટલું જ હતું. તે તમે પેાતે ગાઈને લઈ લીધું. હવે અમને એ અન્નમાં ભાગ આપેા.' પ્રાણે કહ્યું: 'તમે મારામાં પેસી જાઓ.' 'વારુ' કહીને સર્વ ઇન્દ્રિયેાએ ચેામેરથી પ્રાણમાં પ્રવેશ કર્યો. એટલે, પ્રાણ જે કંઈ અન્ન ખાય છે, તેનાથી બધી ઇન્દ્રિયેા ધરાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનાં સ્વજનેા (સગાંવહાલાં) તેનેા આશરેા લે છે. તે માણસ આશરે આવેલાનું રક્ષણ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠ બને છે. તે આગેવાન થાય છે. તે ખાધેપીધે સુખી રહે છે. તે સહુનેા ઉપરી બને છે. એવા માણસનેા હરીફ બનવાની એના કેાઈ સગાની ઇચ્છા થાય, તેા તે સગેા પેાતાનાં આશ્રિતેાનું

પૂરું કરી શકતો નથી. એથી ઊલટું, એવા જ્ઞાનીની પાછળ ચાલતાં જે માણસ પોતાનાં આશ્રિતોનું પૂરું કરવા મથે છે, તે ખરેખર આશ્રિતોનું પૂરું કરી શકે છે. ૧૮

એ 'અયાસ્ય' (મોઢામાંના પ્રાણ)ને 'આંગિરસ' પણ કહે છે, કેમકે તે અંગોનો રસ છે. ખરેખર પ્રાણ એ અંગોનો રસ છે; પ્રાણ જ અંગોનો રસ છે. તેથી જે કોઈ અંગમાંથી પ્રાણ નીકળી જાય છે, તે અંગ સુકાઈ જાય છે. કેમકે એ જ ખરેખર અંગોનો રસ છે. ૧૯

એ પ્રાણ જ બૃહસ્પતિ છે. વાણી તે બૃહતી* છે. પ્રાણ તેનો પતિ છે, તેથી તે બૃહસ્પતિ છે. ૨૦

વળી એ જ બ્રહ્મણસ્પતિ પણ છે. વાણી તે બ્રહ્મ× છે. પ્રાણ વાણીનો પતિ છે. તેથી તે બ્રહ્મનો પતિ (બ્રહ્મણસ્પતિ) છે. ૨૧

['સામ' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ]

એ પ્રાણ જ સામ (સામવેદ) છે. વાણી તે સામ છે. 'સામ' એટલે 'સા' (તે સ્ત્રી) અને 'અમ' (તે પુરુષ). એ 'સામ' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ છે. અથવા તો એ માખી સમાન, મચ્છર સમાન, હાથી સમાન છે, આ ત્રણ લોક સમાન છે, આ આખા વિશ્વ સમાન છે. તેથી તેને સામ(વેદ) કહેવામાં આવે છે. જે માણસ આ સામને આ રીતે જાણે છે, તે સામમાં ભળી જાય છે; જે લોકમાં સામ વસે છે, ત્યાં તે પહોંચી જાય છે. ૨૨

['ઉદ્ગીથ' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ]

વળી એ ઉદ્ગીથ પણ છે. પ્રાણ એ 'ઉત્' છે, કેમકે પ્રાણે જ આ બધું વિશ્વ ઊભું (ઉત્–તબ્ધ) રાખ્યું છે. વાણી

* વેદમાં વપરાતો એક છન્દ.

× અહીં 'બ્રહ્મ' એટલે વેદમાંની પ્રાર્થના એવો અર્થ છે.

તે ગીથા—ગાન (ગી–ગાવું પરથી) છે. ઉત્ અને ગીથા મળીને ઉદ્‌ગીથ થાય છે. ૨૩

[સામનું ખરું સ્વરૂપ સમજે અને સારે અવાજે સામ ગાઈ શકે તેને શું ફળ મળે તે નીચે કહ્યું છે.]

એને વિષે એક વાત છે. ચિકિતાનના દીકરાનો દીકરો બ્રહ્મદત્ત કરીને હતો. તે સોમરસ પીતાં પીતાં બોલ્યો: 'જો અયાસ્ય આંગિરસે આ સિવાય બીજી કોઈ રીતે ઉદ્‌ગીથ ગાયું હોય, તો આ સોમરસ મારું માથું નીચે પાડજો. તેણે વાણી અને પ્રાણ વડે જ ઉદ્‌ગીથ ગાયું હતું.' ૨૪

જે માણસ આ સામના ધનને જાણે છે, તેને ધન મળે છે. સામનો સ્વર એ સામનું ધન છે. તેથી જેને ઋત્વિજનું* કામ કરવું હોય, તેણે પોતાની વાણીમાં સારો સ્વર પણ ઇચ્છવો જોઈએ. એવા સ્વરવાળી વાણી મેળવીને તેણે ઋત્વિજનું કામ કરવું જોઈએ. સારા સ્વરવાળાની પાસે ધન છે એમ લોકો માને છે, અને તેથી તેને યજ્ઞમાં જોવાની ઇચ્છા રાખે છે. જે કોઈ આ પ્રમાણે સામના ધનને જાણે છે, તેને ધન મળી રહે છે. ૨૫

જે કોઈ આ સામના સુવર્ણને જાણે છે, તેને સુવર્ણ મળી રહે છે. સામનો સ્વર એ સામનું સુવર્ણ. જે માણસ આ પ્રમાણે સામના સુવર્ણને જાણે છે, તેને સુવર્ણ મળી રહે છે. ૨૬

જે કોઈ આ સામના રહેઠાણને જાણે છે, તેને રહેઠાણ મળી રહે છે. વાણી એ જ સામનું રહેઠાણ છે. આ સામ ખરેખર વાણીમાં જ વસે છે ને વાણી વડે જ ગવાય છે. કેટલાક કહે છે કે સામ અન્નમાં વસે છે. ૨૭

---

* યજ્ઞમાં કામ કરનાર બ્રાહ્મણ. ઋત્વિજના ચાર પ્રકાર હોય છે—હોતા, ઉદ્‌ગાતા, અધ્વર્યુ અને બ્રહ્મા.

[પવમાનમન્ત્ર વગેરે સ્તુતિના મન્ત્રો ગાવાનો વિધિ અને તેમાં રહેલી શક્તિ હવે પછી વર્ણવ્યાં છે.]

હવે શુદ્ધિના મંત્ર (પવમાનમંત્ર) જપવાનો વિધિ બતાવ્યો છે. યજ્ઞમાં સ્તુતિના મંત્રો ગાનાર બ્રાહ્મણ સામની સ્તુતિ કરે છે. તે સ્તુતિ શરૂ કરે, ત્યારે તેણે આ મન્ત્રોનો જપ કરવો:

'મને અસત્‌માંથી સત્‌માં લઈ જા. મને અંધારામાંથી અજવાળામાં લઈ જા. મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા.'

આ સ્તુતિ કરનાર કહે છે: 'મને અસત્‌માંથી સત્‌માં લઈ જા.' ત્યાં અસત્ એટલે મૃત્યુ, અને સત્ એટલે અમૃત. એટલે તે એમ જ કહે છે કે, 'મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા; મને અમર બનાવ.' વળી તે કહે છે: 'મને અંધારામાંથી અજવાળામાં લઈ જા.' ત્યાં અંધારું એટલે મૃત્યુ, ને અજવાળું એટલે અમૃત. એટલે એ સ્તુતિનો અર્થ એ થયો કે, 'મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા; મને અમર બનાવ.' વળી તે કહે છે: 'મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા.' એમાં તો ગૂઢ કે ન સમજાય એવું કશું નથી. તે પછી જે બીજાં સ્તોત્રો રહ્યાં, તે ગાઈને ગાનાર પોતાને માટે અન્ન મેળવી શકે છે. તેથી એ સ્તોત્ર ગાતી વખતે ગાનાર પોતાને જે કંઈ ચીજ મેળવવાની ઇચ્છા થાય તે ભલે માગી લે. યજ્ઞમાં સ્તુતિઓ ગાવાનું કામ કરનાર જે બ્રાહ્મણ આ પ્રમાણે જાણતો હોય, તે પોતાને માટે અથવા યજમાનને માટે જે કંઈ મેળવવા ઇચ્છે તે સ્તુતિ ગાઈને મેળવે છે. આવું જ્ઞાન જગતને જીતી શકે છે. જે માણસ આ સામને આવી રીતે જાણે છે, તે કોઈ પણ લોક (સ્વર્ગલોક, ચંદ્રલોક, બ્રહ્મલોક વગેરે)માં જવાને લાયક બને છે; તેની લાયકાતને વિષે શંકા જ રહેતી નથી. ૨૮

પ્રકરણ ૪

[શરૂઆતમાં સૃષ્ટિમાં એકલો આત્મા હતો. તેનું રૂપ પુરુષનું હતું. તેણે સ્ત્રીને સરજાવી અને એમાંથી સર્વ પ્રાણીઓ પેદા થયાં.]

શરૂઆતમાં એકલો આત્મા જ હતો. તેનુ રૂપ પુરુષના જેવું હતું. તેણે પોતાના સિવાય બીજું કંઈ જોયું નહિ. 'આ હું છું' એ શબ્દો તેણે પહેલવહેલા ઉચ્ચાર્યાં. તે પરથી એનું નામ 'હું' પડયું. એટલે જ આજે પણ કોઈ માણસને બોલાવવામાં આવે છે, ત્યારે તે પહેલાં કહે છે: 'એ તો હું.' અને પછી પોતાનું જે કંઈ બીજું નામ હોય તે કહે છે. એ આત્મા આ બીજી બધી વસ્તુઓ પેદા થતા પહેલાં (**પૂર્વ**) હયાતીમાં હતો; અને તેણે સર્વ પાપોને બાળી નાખ્યાં (**ઔષત્**).+ તેથી તેને 'પુરુષ' કહ્યો છે. આ જ્ઞાન જે માણસને છે, તે માણસ પોતાથી ટપી જવા માગનાર હરીફને બાળી નાખે છે. ૧

એ આત્માને બીક લાગી. તેથી આજે પણ માણસ એકલો હોય ત્યારે બીએ છે. પછી આત્માએ વિચાર કર્યો: 'અહીં મારા સિવાય બીજું તો કોઈ છે નહિ. ત્યારે હું કોનાથી બીઉં છું?' એવો વિચાર કરતાં એને બીક જતી રહી. ખરું જોતાં એને કોનાથી બીવાનું હતું? કેમકે બીક તો પોતાના સિવાય કોઈ બીજું હોય તેની જ લાગે. ૨

આત્માને ચેન પડયું નહિ. તેથી આજે પણ એકલા માણસને ચેન પડતું નથી. તેને થયું, કોઈ બીજું હોય તો સારું. સ્ત્રી અને પુરુષે એકબીજાને ગાઢ આલિંગન દીધું હોય એના જેવું એ આત્માનું રૂપ હતું. તેણે પોતાના બે ભાગ પાડ્યા. તેમાંથી પતિ અને પત્ની પેદા થયાં. તેથી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું છે કે, આ પુરુષ એકલો તે પોતાના ખરા સ્વરૂપનું અડધિયું જ હોય છે—

+ **પૂર્વ ઔષત્**-પહેલાં બાળ્યાં.

જેમ દાળની એક ફાડ આખા દાણાના અડધા ભાગ જેટલી હોય છે. એની આ જે ઊણપ હતી, તે સ્ત્રી વડે પૂરી થઈ. પછી પુરુષે એ સ્ત્રીની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી માણસો પેદા થયાં. ૩

સ્ત્રીએ વિચાર કર્યો: 'મને એમણે પોતાના શરીરમાંથી પેદા કરી છે, છતાં એ મારી સાથે સંભોગ કેમ કરે છે ? માટે લાવ હું સંતાઈ જાઉં.' કહીને તેણે ગાયનું રૂપ લીધું, ત્યારે પુરુષે સાંઢનું રૂપ લીધું અને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી ગાયોનો જન્મ થયો. સ્ત્રી ઘોડી થઈ, ત્યારે પુરુષ ઘોડો બન્યો. સ્ત્રી ગધેડી થઈ. ત્યારે પુરુષે ગધેડાનું રૂપ લીધું, ને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી એક ખરીવાળાં પ્રાણી પેદા થયાં. સ્ત્રી બકરી થઈ, ત્યારે પુરુષ બકરો થયો; તે ઘેટી થઈ, ત્યારે પુરુષ ઘેટો થયો; અને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી બકરાં ને ઘેટાં પેદા થયાં. એ પ્રમાણે જગતમાં કીડીથી માંડીને જે કંઈ જોડકાં છે, તેને એ પુરુષે પેદા કર્યાં. ૪

પુરુષે જાણ્યું કે આ સૃષ્ટિ છે તે હું જ છું, કેમકે આ બધું મેં જ સરજાવ્યું છે. એને પુરુષે 'સરજાવી' માટે એનું નામ 'સૃષ્ટિ'× પડ્યું. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે જગતમાં એ પુરુષના જેવો થાય છે. ૫

[દેવોને પણ એ પુરુષે જ પેદા કર્યા.]

પછી એ પુરુષે પોતાના મુખરૂપી યોનિમાંથી તથા બે હથેળીમાંથી અગ્નિ ઉત્પન્ન કર્યો. તેથી યોનિ અને હથેળી બન્નેને અંદરના ભાગમાં વાળ હોતા નથી; કેમકે જે યોનિમાંથી અગ્નિ પેદા થયો તેને અંદરના ભાગમાં વાળ હતા નહિ.

લોકો કહે છે કે, 'આ દેવની પૂજા કરો, પેલા દેવની પૂજા કરો.' પણ ખરું જોતાં તો એ બધા દેવોને આ પુરુષે* જ

× सृज् એટલે સરજાવવું, તે પરથી.

* એટલે કે જે પુરુષે—આત્માએ આ સૃષ્ટિ પેદા કરી તેણે.

ઉત્પન્ન કરેલા છે. એ પોતે જ આ બધા દેવો છે—બધા દેવો તેનામાં સમાઈ ગયેલા છે.

પછી જગતમાં જે કંઈ ભીની વસ્તુઓ છે, તે તેણે પોતાના વીર્યમાંથી પેદા કરી. એ જ સોમ÷ છે. આ જગતમાં જે કંઈ છે, તે કાં તો અન્ન છે, અથવા તો અન્નનું ખાનાર છે. સોમ એ ખાવાનું છે; અગ્નિ ખાનારો છે. એ બ્રહ્મની સરજાવેલી સારામાં સારી સૃષ્ટિ છે. તેણે પોતાના કરતાં ચડિયાતા એવા દેવોને ઉત્પન્ન કર્યાં. તે પોતે મોતને વશ છતાં તેણે અમર એવા દેવોને પેદા કર્યાં. તેથી એ દેવોને એની સારામાં સારી સૃષ્ટિ કહ્યા છે. જે માણસ આ જ્ઞાન મેળવે છે, તેને આ સારામાં સારી સૃષ્ટિમાં—દેવોના સમૂહમાં—જગા મળે છે. ૬

[આત્મા આખા શરીરમાં વ્યાપેલો છે. તેની જ ઉપાસના કરવી ઘટે છે.]

શરૂઆતમાં જગતમાં જે કંઈ હતું તે જુદું‌જુદું ઓળખાય એવું ન હતું. પછી તેનાં જુદાંજુદાં નામ અને રૂપ થયાં, એટલે તે ચીજો જુદીજુદી ઓળખાવા લાગી. જેમકે, અમુક વસ્તુનું આ નામ છે, ને આવો તેનો આકાર હોય છે; એવી રીતે તે આજે પણ ઓળખાય છે. આત્મા એ સહુની અંદર, છેક નખના ટેરવા× સુધી રહેલો છે; જેવી રીતે અસ્ત્રાની ખોલીમાં અસ્ત્રો મૂકેલો હોય છે, અથવા તો લાકડામાં અગ્નિ રહેલો હોય છે. એ આત્માને માણસો જોઈ શકતા નથી. તે દેખાય છે ત્યારે પણ અધૂરો જ દેખાય છે. જેમકે, એ આત્મા જ્યારે શ્વાસ લે છે ત્યારે તેને શ્વાસ કહેવામાં આવે છે. તે બોલે છે ત્યારે વાણી કહેવાય છે. જુએ છે ત્યારે આંખ કહેવાય છે. સાંભળે છે ત્યારે

÷ સોમરસ—વેદના જમાનામાં લોકો તે પીતા.

× એટલે કે રગેરગે, અથવા અણુએઅણુએ, વ્યાપેલો છે.

કાન કહેવાય છે. વિચાર કરે છે ત્યારે મન કહેવાય છે. એ બધાં આત્માની ક્રિયાઓનાં જ નામ છે. જે માણસ આ શ્વાસ, કાન, આંખ વગેરેમાંથી કોઈ પણ એકની ઉપાસના કરે છે, તે આત્માને ખરેખરો જાણી શકતો નથી. કેમકે એ દરેકમાં આત્મા અધૂરો રહેલો હોય છે; એમાંના એકેમાં આત્મા પૂરેપૂરો સમાઈ જતો નથી. તેથી, તે 'આત્મા' છે એમ માનીને, માણસે આત્મારૂપે જ તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ. કેમકે આત્મામાં આ બધાં જ અંગો સમાઈ જાય છે. આત્મા એ સહુનું પગલું છે. જેમ જમીન પર પડેલું પગલું જોઈને માણસ, ઢોર વગેરે ઓળખીને શોધી શકાય છે, તેમ આત્મા જાણ્યા પછી તે વડે આ બધાને જાણી શકાય છે. જે માણસને આ જ્ઞાન થાય છે, તેને યશ મળે છે, ને તેનાં વખાણ થાય છે. ૭

[એ આત્મા જગતની કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં વહાલો ગણવો જોઈએ; તે બીજી કોઈ પણ વસ્તુના કરતાં આપણી નજીક છે.]

આ જે આત્મા છે તે દીકરા કરતાં વહાલો છે; ધન કરતાં વહાલો છે; બીજી બધી વસ્તુ કરતાં વહાલો છે; તે બીજી બધી વસ્તુ કરતાં આપણી વધારે નજીક છે. જે માણસ આત્મા સિવાયની બીજી કોઈ વસ્તુને વહાલી માને છે, તેને જો કોઈ એમ કહે કે, 'તારી વહાલી વસ્તુ નાશ પામશે,' તો તે વાત સાચી છે. કેમકે એવી વસ્તુ ખરેખર નાશ પામે એવી હોય છે. તેથી માણસે આત્માને જ વહાલો માનવો જોઈએ, ને તેની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ. જે માણસ આત્માને જ વહાલો માને છે ને તેની જ ઉપાસના કરે છે, તેની વહાલી વસ્તુ (એટલે કે આત્મા) નાશ પામતી નથી. ૮

['હું બ્રહ્મ છું' એવું જ્ઞાન માણસને થવું જોઈએ.]

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે બ્રહ્મને જાણવાથી મનુષ્યો સંપૂર્ણ બને

છે. તો એ બ્રહ્મે એવું તે શું જાણ્યું હશે જેનાથી એ સંપૂર્ણ બની શક્યું ? ૯

જગતની છેક શરૂઆતમાં એકલું બ્રહ્મ જ હતું. તે ફક્ત પોતાને જ ઓળખતું હતું. તે જાણતું હતું કે 'હું બ્રહ્મ છું.' તેને લીધે તે સંપૂર્ણ બન્યું. દેવોમાંથી પણ જેમને આ જ્ઞાન થયું— 'હું બ્રહ્મ છું' એમ જેઓ સમજ્યા—તેઓ બ્રહ્મ બન્યા. એવું જ ઋષિઓનું બન્યું અને માણસોનું પણ બન્યું. ઋષિ વામદેવને એ જ્ઞાન થયું હતું. તેથી તેમણે ગાયું કે, 'હું મનુ હતો. હું સૂરજ હતો.' અત્યારે પણ એમ જ બને છે. 'હું બ્રહ્મ છું' એમ જે માણસ જાણે છે, તે સર્વરૂપ બને છે. દેવો પણ તેને એમ કરતાં રોકી શકતા નથી. કેમકે તે દેવોનો પણ આત્મા બને છે. પરન્તુ જે માણસ બીજા કોઈ દેવની પૂજા કરે છે, અને એમ માને છે કે દેવ જુદો અને હું જુદો, તે માણસને ખરું જ્ઞાન થતું નથી. તે માણસની દશા દેવોના પશુ જેવી છે. જેમ ઘણાં પશુ મળીને માણસને પોષે છે, તેમ દરેક માણસ દેવોને પોષે છે. એક પશુ કોઈ લઈ લે, તો પશુના માલિકને ગમતું નથી; તો પછી, ઘણાં પશુ જતાં રહે, તે તો કેમ જ ગમે ? એટલે માણસોને આ જ્ઞાન થાય એ દેવોને ગમતું નથી. ૧૦

[બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર એ ચાર વર્ણ કેવી રીતે પેદા થયા એ હવે પછી વર્ણવ્યું છે.]

છેક શરૂઆતમાં વિશ્વમાં જે કંઈ હતું, તે બ્રહ્મ (બ્રાહ્મણ) જ હતું. તે બ્રાહ્મણ એકલો હતો. એકલો હોવાથી તે કામને પહોંચી શકતો નહિ.× તેથી તેણે બહુ જ ઊંચા પ્રકારના રૂપવાળા ક્ષત્રિયને પેદા કર્યો. દેવોમાં જે ક્ષત્રિય એટલે રક્ષણ કરનારા છે, તેમને—ઇન્દ્ર, વરુણ, સોમ, રુદ્ર, પર્જન્ય, યમ, મૃત્યુ અને

× બીજો અર્થ એવો કરવામાં આવે છે કે તેનો વિકાસ થઈ શક્યો નહિ.

ઈશાનને પેદા કર્યા. તેથી ક્ષત્રિયના કરતાં મોટું કોઈ નથી. એટલા માટે રાજસૂય યજ્ઞમાં બ્રાહ્મણ નીચે ઊભો રહીને સિંહાસન પર બેઠેલા ક્ષત્રિયની પૂજા કરે છે. એવું માન તે એકલા ક્ષત્રિયને આપે છે. છતાં આ જે બ્રહ્મ (બ્રાહ્મણ) છે, તેમાંથી જ ક્ષત્રિય જન્મ પામેલો છે. ૪ તેથી, રાજા જોકે મોટામાં મોટું માન મેળવે છે, છતાં એ યજ્ઞ પૂરો થયે તે બ્રાહ્મણ કરતાં નીચા આસન પર બેસી જાય છે; કેમકે એ બ્રાહ્મણમાંથી જ એનો પોતાનો જન્મ થયેલો છે. જે ક્ષત્રિય બ્રાહ્મણને ઈજા કરે છે, તે પોતાના જન્મદાતાને ઈજા કરે છે. તે પોતાના કરતાં સારા માણસને ઈજા કરે છે, તેથી તેને ઘણું પાપ લાગે છે. ૧૧

આટલું છતાં બ્રાહ્મણ કામને પહોંચી શક્યો નહિ. એટલે તેણે વૈશ્યને પેદા કર્યા. જે દેવો તેમના સમૂહના નામથી ઓળખાય છે, તે એટલે કે વસુઓ, રુદ્રો, આદિત્યો, વિશ્વેદેવો અને મરુતો* વૈશ્ય છે. ૧૨

છતાં બ્રાહ્મણ કામને પહોંચી શક્યો નહિ. એટલે તેણે સહુનું પોષણ કરવા માટે શૂદ્ર વર્ણને પેદા કર્યો. આ પૃથ્વી પોષણ કરનાર છે; કેમકે તે પ્રાણીમાત્રનું પોષણ કરે છે. ૧૩

છતાં બ્રાહ્મણથી કામને પહોંચી વળાયું નહિ. એટલે તેણે સારામાં સારું રૂપ પેદા કર્યું અને ધર્મ (ન્યાય)ને જન્મ આપ્યો. આ ધર્મ (ન્યાય) ક્ષત્રિયનું પણ રક્ષણ કરે છે. ધર્મ-(ન્યાય)ના કરતાં મોટું કંઈ જ નથી. એટલે નબળો માણસ, જેમ રાજાની મદદ વડે તેમ ધર્મ (ન્યાય)ની મદદ વડે, સઘળા માણસ પર જીત મેળવે છે. ધર્મ (ન્યાય) એટલે જ

---

* વસુઓ આઠ છે; રુદ્રો અગિયાર છે; આદિત્યો બાર છે; વિશ્વેદેવો એટલે કાં તો વિશ્વના તેર પુત્રો, અથવા તો સર્વ દેવો; મરુતો ઓગણપચાસ છે.

સત્ય. તેથી જે માણસ સત્ય બોલે છે, તેને વિષે કહેવાય છે કે તે ધર્મ પ્રમાણે બોલે છે. જે માણસ ધર્મ પ્રમાણે બોલે છે, તેને વિષે કહેવાય છે કે તે સત્ય બોલે છે. આમ ધર્મ અને સત્ય એક જ વસ્તુ છે. ૧૪

આ રીતે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને શૂદ્ર પેદા થયા. બ્રહ્મે દેવોમાં અગ્નિનું રૂપ લીધું, અને માણસોમાં બ્રાહ્મણનું. ક્ષત્રિયનું રૂપ લઇને બ્રહ્મ ક્ષત્રિય બન્યું; વૈશ્યનું રૂપ લઇને વૈશ્ય બન્યું; શૂદ્રનું રૂપ લઇને શૂદ્ર બન્યું. એટલા માટે માણસો દેવલોકમાં જઇ અગ્નિ થવા ઇચ્છે છે; અને આ પૃથ્વી પર બ્રાહ્મણ થવા ઇચ્છે છે. કેમકે અગ્નિ અને બ્રાહ્મણ એ બેમાં બ્રહ્મ વિશેષ અંશે પ્રગટ થયું હતું.

[આત્માને જાણવો એ મુખ્ય કામ છે; આત્માને જાણ્યા વિના કરેલા યજ્ઞ વગેરે નકામા છે; એમ હવે પછી સમજાવ્યું છે.]

હવે જે માણસ આત્માને જોયા વિના આ દુનિયામાંથી ચાલ્યો જાય છે (મરી જાય છે), તેનું રક્ષણ એ આત્મા કરતો નથી; કેમકે એ માણસે આત્માને જાણ્યો હોતો નથી. જેમ વેદ ન ભણનારને અથવા કર્મ ન કરનારને એ વેદ અથવા કર્મ કશા કામમાં નથી આવતાં, તેમ આત્માને ન જાણનારનું થાય છે. જે માણસ આત્માને જાણ્યા વિના મોટું પુણ્યનું કામ કરે છે, તેનું એ પુણ્ય આખરે નાશ પામે છે. તેથી માણસે આત્મા પર ભરોસો રાખી તેની જ ઉપાસના કરવી જોઇએ. જે આત્મા પર ભરોસો રાખી તેની જ ઉપાસના કરે છે, તેનું કરેલું કામ નાશ પામતું નથી. તે જે કંઈ મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે, તે બધું તેને આત્મા પાસેથી મળી રહે છે. ૧૫

[એ આત્મા જ દેવ, ઋષિ, પિતર, માણસ સહુનો આધાર છે.]

આ આત્મા પ્રાણીમાત્રનો આધાર છે. તે જે હોમ કરે છે,

જે યજ્ઞ કરે છે, તેનાથી દેવોનું પોષણ થાય છે. તે વેદના મંત્રો ભણે છે, તેનાથી ઋષિઓને સંતોષ થાય છે. તે પિતૃઓનું શ્રાદ્ધ કરે છે અને સંતાનની ઇચ્છા રાખે છે, તેનાથી પિતૃઓ તૃપ્તિ પામે છે. તે માણસોને રહેવાનું ઘર આપે છે ને તેમને ખાવાનું આપે છે, તેનાથી માણસોનું પોષણ થાય છે. તે પશુઓને ઘાસ અને પાણી મેળવી આપે છે, તેનાથી પશુઓનું પોષણ થાય છે. તેનાં ઘરમાં પશુ, પંખી, અને કીડી લગીનાં પ્રાણીઓ આશરો પામે છે, તેનાથી તે સહુનું પોષણ થાય છે. જેમ માણસ ઇચ્છે છે કે મને આશરો આપનાર સાજો રહેજો, તેમ આવું જ્ઞાન જે માણસને હોય તેને વિષે સહુ પ્રાણીઓ ઇચ્છે છે કે એ સાજો રહેજો. ૧૬

[આત્માને સ્ત્રી અને ધન મેળવવાની ઇચ્છા થઇ અને તે તેને મળ્યાં. આત્માનાં સ્ત્રી અને ધન એટલે શું તે સમજાવ્યું છે.]

આ સૃષ્ટિમાં છેક શરૂઆતમાં એકલો આત્મા જ હતો. તેને ઇચ્છા થઈ કે મને સ્ત્રી હોય તો કેવું સારું ! તો હું બાળક ઉત્પન્ન કરું. મારી પાસે ધન હોય તો કેવું સારું ! તો હું યજ્ઞ કરું. ઇચ્છા આટલી જ વસ્તુઓની થાય છે. વધારે કશાની ઇચ્છા થાય તોયે તે મળે નહિ. તેથી આજે પણ એકલો માણસ ઇચ્છે છે કે મને સ્ત્રી હોય તો કેવું સારું ! તો હું બાળક ઉત્પન્ન કરું. મારી પાસે ધન હોય તો કેવું સારું ! તો હું યજ્ઞ કરું. જ્યાં સુધી તેને આ બેમાંથી એક વસ્તુ મળતી નથી, ત્યાં સુધી એને લાગે છે કે હું અધૂરો છું. એની એ ઊણપ આવી રીતે પૂરી થાય છેઃ તેનું મન એ તેનો આત્મા છે. વાણી તે સ્ત્રી છે. પ્રાણ તે બાળક છે. આંખ તે તેનું ઇહલોકનું (આ દુનિયાનું) ધન છે; કેમકે એ ધનને તે આંખ વડે જુએ છે. કાન તે તેનું પરલોકનું ધન છે; કેમકે એ ધન વિષે તે કાન વડે

સાંભળે છે. શરીર એ તેનું કામ છે; કેમકે શરીર વડે તે કામ કરે છે.

આ યજ્ઞ પાંચ પ્રકારનો છે; યજ્ઞનું પશુ પાંચ પ્રકારનું છે; માણસ પાંચ પ્રકારનો છે; આ જે કંઈ છે, તે બધું પાંચ પ્રકારનું છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને આ બધું જ મળી રહે છે.૧૭

પ્રકરણ ૫

[જગતના સરજનહારે સાત જાતનાં અનાજ પેદા કરી માણસ, દેવ, પશુ વગેરેને વહેંચ્યાં; એમ કહી લંબાણથી તેનો અર્થ સમજાવ્યો છે.]

'જગતના પિતાએ બુદ્ધિ અને તપ વડે સાત જાતનાં અન્ન (ખાવાનું) પેદા કર્યાં. તેમાંનું એક સહુને માટે સહિયારું રાખ્યું. બે દેવોને કાઢી આપ્યાં. ત્રણ પોતાને માટે રાખ્યાં અને એક પશુઓને આપ્યું. જગતમાં જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ આ અન્નને આધારે ટકી રહે છે. એ અન્ન હંમેશાં ખવાય છે છતાં ખૂટી કેમ જતાં નથી? જે માણસ એ ખાવાનું ન ખૂટી જવાનું કારણ જાણે છે, તે પ્રતીક (મોઢા) વડે અન્ન ખાય છે; તે દેવોની પાસે જાય છે; તે અમર બને છે.' આ પ્રમાણેના મન્ત્રો છે. ૧

'જગતના પિતાએ બુદ્ધિ અને તપ વડે સાત જાતનાં અન્ન પેદા કર્યાં,' એમ ઉપરના મન્ત્રમાં કહ્યું છે. ખરેખર બુદ્ધિ અને તપ (મહેનત) વડે જ જગતના પિતાએ તે પેદા કર્યાં છે.

'તેમાંનું એક સહુને માટે સહિયારું રાખ્યું,' એમ કહ્યું છે. સહિયારું એટલે તે અનાજ જે સહુ ખાય છે: જે માણસ આ અનાજ એકલો ખાઈ જાય છે, તેને પાપ લાગે છે; કેમકે

એ અનાજ તો સહિયારું છે.

'બે અનાજ દેવોને કાઢી આપ્યાં,' એમ કહ્યું છે. બે અનાજ તે આ: (૧) યજ્ઞમાં દેવતાને હોમેલું; (૨) યજ્ઞ વેળાએ દાનમાં આપેલું. કેટલાક કહે છે કે એનો અર્થ અમાસ અને પૂનમને દિવસે થતા યજ્ઞો છે. તેથી યજ્ઞ કરતાં તેમાંથી કશી પણ વસ્તુ મેળવવાની ઇચ્છા રાખવી નહિ.

'એક જાતનું ખાવાનું પશુઓને આપ્યું,' એમ કહ્યું છે. એ ખાવાનું તે દૂધ. કેમકે માણસો અને પશુઓ બન્ને બચપણમાં દૂધ પર જ રહે છે. તેથી નવા જન્મેલા બાળકને કાં તો ઘી ચટાડે છે, અથવા ધવડાવે છે. તે જ પ્રમાણે નવા જન્મેલા વાછડાને વિષે કહે છે કે તે ઘાસ ખાતું નથી.

'જગતમાં જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ આ અન્નને આધારે ટકી રહ્યું છે,' એમ કહ્યું છે. કેમકે જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ દૂધને આધારે ટકી રહ્યું છે. એને વિષે એમ પણ કહ્યું છે કે જે માણસ એક વરસ સુધી હોમમાં દૂધની આહુતિ આપે છે, તેને ફરી ફરી મરવાપણું રહેતું નથી. એ ખરું ન માનવું. ખરી વાત એ છે કે જે દિવસે તે દૂધની આહુતિ આપે છે, તે દિવસથી જ તેને ફરી ફરી મરવાપણું રહેતું નથી; તે મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી જાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે બધું જ અન્ન દેવોને આપી દે છે.

'એ અન્ન હંમેશાં ખવાય છે છતાં ખૂટી કેમ જતાં નથી?' એમ કહ્યું છે. અનાજને ખૂટવા ન દેનારો પુરુષ છે, કેમકે તે આ અનાજને ફરી ફરી પેદા કરે છે.

'જે માણસ એ ખાવાનું ન ખૂટી જવાનું કારણ જાણે છે,' એમ કહ્યું છે. અનાજને ખૂટી ન જવા દેનારો પુરુષ છે; કેમકે

તે બુદ્ધિ અને મહેનત વડે અનાજને ઉગાડે છે. તે જો એ પ્રમાણે ન કરતો હોય, તો અનાજ ખૂટી જાય.

'તે પ્રતીક (મોઢા) વડે અનાજ ખાય છે,' એમ કહ્યું છે. પ્રતીક એટલે મોઢું. એટલે કે તે મોઢા વડે અનાજ ખાય છે.

'તે દેવોની પાસે જાય છે; તે અમર બને છે,' એમ કહ્યું છે. એ વચનો અનાજની સ્તુતિ કરવાને કહેલાં છે. ૨

વળી એ મંત્રમાં કહ્યું છે: 'ત્રણ જાતનાં અન્ન તેણે (જગતના પિતાએ) પોતાને માટે રાખ્યાં.' એ ત્રણ અનાજ તે મન, વાણી અને શ્વાસ. એ તેણે પોતાને માટે રાખ્યાં. માણસો કહે છે કે, 'મારું મન બીજે હતું, તેથી મેં જોયું નહિ;' 'મારું મન બીજે હતું, તેથી મેં સાંભળ્યુ નહિ.' એટલે ખરું જોતાં માણસ મન વડે જુએ છે ને મન વડે જ સાંભળે છે. ઇચ્છા, નિશ્ચય, શંકા, શ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા, સ્થિરતા, ચંચલતા, શરમ, બુદ્ધિ, બીક એ બધું મનમાં જ પેદા થાય છે. તેથી માણસને કોઇ પીઠ પર અડકે તોપણ તે મનથી જાણી જાય છે. જે કંઈ અવાજ થાય છે, તે વાણી છે. એ વાણી કોઈ હેતુને માટે જ યોજાય છે અને પોતે સ્વતન્ત્ર રીતે તો કાંઈ જ નથી. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન (શરીરમાં રહેલા પાંચ પ્રકારના વાયુ) એ બધાં પ્રાણનાં—શ્વાસનાં જ—રૂપો છે. આત્મા ખરેખર વાણી, મન અને પ્રાણનો જ બનેલો છે. ૩

[મન, વાણી અને પ્રાણનાં જ અનેક રૂપો જગતમાં કેવાં ફેલાયેલાં છે, તે બતાવી તેના કેટલાક દાખલા આપ્યા છે.]

જે ત્રણ લોક (જગત) છે, તે પણ વાણી, મન અને પ્રાણનાં જ રૂપ છે. પૃથ્વી તે વાણી છે. અંતરિક્ષ તે મન છે. સ્વર્ગ તે પ્રાણ છે. ૪

જે ત્રણ વેદ છે, તે પણ આ ત્રણનાં જ રૂપો છે. ઋગ્વેદ

તે વાણી છે. યજુર્વેદ તે મન છે. સામવેદ તે પ્રાણ છે. ૫

દેવો, પિતરો અને માણસો પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. દેવો તે વાણી છે. પિતરો તે મન છે. મનુષ્યો તે પ્રાણ છે. ૬

બાપ, મા અને બાળક પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. પિતા તે મન છે. માતા તે વાણી છે. બાળક તે પ્રાણ છે. ૭

જાણેલું, જાણવાનું અને ન જાણેલું એ પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. જે કંઈ જાણેલું છે, તે વાણીનું રૂપ છે. કેમકે વાણી જણાયેલી જ હોય છે. વાણી આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે. ૮

જે કંઈ જાણવાનું છે, તે મનનું રૂપ છે. મનને જાણવાનું હોય છે. મન આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે.

જે કંઈ જાણેલું નથી હોતું, તે પ્રાણનું રૂપ છે. પ્રાણ જણાયેલો હોતો નથી; તેને જાણવાનો બાકી હોય છે. પ્રાણ આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે. ૧૦

પૃથ્વી એ આ વાણીનું શરીર છે. અગ્નિ તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી વાણી પહોંચે છે, તેટલે સુધી પૃથ્વી પહોંચે છે, તેટલે સુધી અગ્નિ પહોંચે છે. ૧૧

આકાશ એ આ મનનું શરીર છે. સૂર્ય તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી મન પહોંચે છે તેટલે સુધી આકાશ પહોંચે છે, તેટલે સુધી સૂર્ય પહોંચે છે. વાણી અને મનનું મૈથુન થયું. તેમાંથી પ્રાણનો જન્મ થયો. એ પ્રાણ એ જ ઇન્દ્ર છે. તેનો કોઈ હરીફ નથી. એક ઉપરાંત કોઈ બીજો હોય, તે જ હરીફ હોઈ શકે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને કોઈ હરીફ હોતો નથી. ૧૨

પાણી એ આ પ્રાણનું શરીર છે. ચંદ્ર તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી પ્રાણ પહોંચે છે, તેટલે સુધી પાણી પહોંચે છે, તેટલે સુધી ચંદ્ર પહોંચે છે.

આ સહુ (વાણી, મન, પ્રાણ) સરખાં છે, તેમનો કંઈ અંત નથી. તેમને અંત છે એમ માનીને જેઓ તેમને પૂજે છે, તેઓ એવા જ અંતવાળા લોક (જગત)માં× જાય છે (જ્યાં અમુક વખત જ રહી શકાય છે). વાણી, મન, પ્રાણને અંત નથી એમ માનીને જેઓ તેમને પૂજે છે, તેઓ એવા અનંત લોકમાં જઇ શકે છે જ્યાં ગયા પછી પાછા આવવાનું રહેતું નથી. ૧૩

આ સંવત્સર (વરસ) છે, તે પ્રજાપતિ છે. તેની સોળ કળાઓ છે. તેમાં પંદર રાતો પંદર કળા છે. સોળમી (અમાસ-રૂપ) કળા સ્થિર છે. તે પ્રજાપતિ (ચંદ્ર) રાત્રિઓ વડે વધે છે ને ઘટે છે. અમાસની રાતે તે આ સોળમી કળા વડે જીવ-વાળાં સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. પછી બીજે દિવસે સવારે તે ફરી જન્મ પામે છે. તેથી એ અમાસની રાતે કોઈ પણ જીવવાળા પ્રાણીને મારી ન નાખવું—કાચંડા સુધ્ધાંને નહિ. એટલું એ પ્રજાપતિ (ચન્દ્ર)ના માનને ખાતર કરવું જોઇએ. ૧૪

આ સોળ કળાવાળા સંવત્સર (વરસ)રૂપી જે પ્રજાપતિ છે; તેના જેવો જ આ પુરુષ છે. આ પુરુષ એટલે કે આવા જ્ઞાનવાળો પુરુષ છે. તેનું ધન એ તેની પંદર કળાઓ છે. આત્મા એ તેની સોળમી કળા છે. વધઘટ તેના ધનમાં થાય છે; આત્મામાં થતી નથી. આત્મા તે જાણે પૈડાની ધરી છે; ધન તે જાણે પૈડાનો ઘેર છે. એટલે, માણસનું સર્વસ્વ ભલે નાશ પામે, પણ તે પોતે જો જીવતો રહે, તો લોકો કહે છે કે એના પૈડાનો ઘેર ઊડી ગયો છે. (પૈડાની વચલી ધરી સાબૂત હોય તો ઘેર ફરી ઘડાવીને એનું એ પૈડું નવું બનાવી શકાય છે.) ૧૫

લોક (જગત) ત્રણ છે: (૧) મનુષ્યલોક, જેમાં માણસો રહે છે; (૨) પિતૃલોક, જેમાં પિતૃઓ રહે છે; (૩) દેવલોક,

× લોક—દા. ત., સ્વર્ગલોક, ચંદ્રલોક, બ્રહ્મલોક વગેરે.

જેમાં દેવો રહે છે. એમાં જે મનુષ્યલોક છે તેને દીકરા વડે જ જીતી શકાય, બીજા કોઈ કર્મ વડે નહિ. પિતૃલોકને કર્મ વડે જીતી શકાય. દેવલોકને વિદ્યા વડે જીતી શકાય. એ સર્વ લોકમાં દેવલોક સારામાં સારો છે. તેથી વિદ્યાનાં વખાણ કરવામાં આવે છે. ૧૬

[બાપ પોતાનો સંસ્કારનો વારસો દીકરાને કેવી રીતે સોંપી જાય છે તે સમજાવ્યું છે.]

હવે બાપ દીકરાને પોતાનું કાર્ય કેવી રીતે સોંપી જાય છે તે બતાવ્યું છે. માણસને જ્યારે લાગે કે હું હવે મરવાનો છું, ત્યારે તે દીકરાને કહે છે: 'તું બ્રહ્મ છે. તું યજ્ઞ છે. તું લોક (જગત) છે.' પુત્ર જવાબ દે છે: 'હું બ્રહ્મ છું. હું યજ્ઞ છું. હું લોક (જગત) છું.' (પિતાએ) વેદનો જે કંઇ અભ્યાસ કર્યો હોય તે બધો મળીને 'બ્રહ્મ' કહેવાય છે. જે કંઈ યજ્ઞો કર્યા હોય તે બધા મળીને 'યજ્ઞ' કહેવાય છે. જેટલાં જગતો છે તે સહુનો સમાસ 'લોક' શબ્દમાં થઈ જાય છે. આમ આ ત્રણ શબ્દોમાં બધું જ આવી જાય છે. બાપ વિચાર કરે છે કે 'દીકરામાં આ બધું છે, એટલે તે આ જગતમાંથી મને તારશે.' તેથી ભણેલાગણેલા દીકરાને 'લોક્ય' એટલે કે 'લોક મેળવી આપનાર' કહે છે, અને એટલા માટે તેને ભણાવે છે. આ પ્રમાણે જાણનાર જે માણસ આ જગતમાંથી ચાલ્યો જાય છે, તે મરી ગયા પછી આ જ પ્રાણ વડે પુત્રમાં પ્રવેશ કરે છે. બાપે જો કંઈ અઘટિત કામ કર્યું હોય, તો તે બધામાંથી દીકરો તેને ઉગારે છે; તેથી તેને 'પુત્ર' કહે છે. બાપ દીકરાના રૂપમાં આ જગતમાં ટકી રહે છે. પછી દૈવી અમર પ્રાણ તે પિતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. ૧૭

પૃથ્વી અને અગ્નિમાંથી દૈવી વાણી તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દૈવી વાણી છે; કેમકે તેના વડે માણસ જે કંઈ

બોલે છે, તે પ્રમાણે ખરેખર બને છે. ૧૮

આકાશ અને સૂર્યમાંથી દૈવી મન તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દૈવી મન છે; કેમકે તેના વડે માણસને આનંદ થાય છે, અને તે શોક કરતો નથી. ૧૯

પાણી અને ચંદ્રમાંથી દૈવી પ્રાણ તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દૈવી પ્રાણ છે; કેમકે તે હરતોફરતો હોય કે હરતો-ફરતો ન હોય, તોપણ થાકતો નથી કે ઘવાતો નથી. આ જ્ઞાન જે માણસને હોય છે તે પ્રાણીમાત્રનો આત્મા બની જાય છે. જેવા દેવ તેવો તે બની જાય છે. જેમ સહુ પ્રાણીઓ આ દેવની પૂજા કરે છે ને તેને પાળેપોષે છે, તેમ તેઓ આવા જ્ઞાની માણસની પૂજા કરે છે ને તેને પાળેપોષે છે. જગતમાં માણસો જે દુ:ખ ભોગવે છે, તે તેમની પોતાની પાસે જ રહે છે. પેલા જ્ઞાનીની પાસે તો ફક્ત પુણ્ય જ જાય છે; કેમકે પાપ દેવોની પાસે જઈ શકતું નથી. ૨૦

[ઇન્દ્રિયો, દેવો વગેરેનાં જુદાંજુદાં કામ કેવી રીતે થયાં, અને તે આજે પણ કેવાં ચાલુ છે, તે સમજાવ્યું છે.]

હવે જુદીજુદી ઇન્દ્રિયોનાં કામો વિષે સમજાવ્યું છે. જુદાં-જુદાં કામ કરનારી ઇન્દ્રિયોને પ્રજાપતિએ પેદા કરી. તે પેદા થયા પછી એકબીજા જોડે હરીફાઈ કરવા લાગી. જીભે કહ્યું: 'હું જ બોલીશ.' આંખ બોલી: 'હું જ જોઈશ.' કાને કહ્યું: 'હું જ સાંભળીશ.' તે પ્રમાણે દરેક ઇન્દ્રિય બોલી, ને દરેકે પોત-પોતાનું કામ કરવાનું માથે લીધું. પછી મૃત્યુએ થાકનું રૂપ લીધું અને ઇન્દ્રિયોને પકડી પાડી; અને પકડી પાડીને રોકી લીધી. 'તેથી જીભ થાકે છે; આંખ થાકે છે; કાન થાકે છે; પણ સહુ-ની વચ્ચે રહેલો જે મુખ્ય પ્રાણ છે તેને મૃત્યુ પકડી શક્યું નહિ. પછી ઇન્દ્રિયોને થયું કે આપણે આ પ્રાણને જાણીએ. આપણા

સહુમાં એ શ્રેષ્ઠ છે. તે હાલતોચાલતો હોય કે સ્થિર હોય, તોપણ થાકતો નથી કે ઘવાતો નથી. માટે આપણે સહુ એનું જ રૂપ લઈએ ને એના જેવાં જ બનીએ. તેમણે સહુએ એ પ્રાણનું રૂપ લીધું ને એના જેવાં બન્યાં. તેથી એમને 'પ્રાણો' એ નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

જે કોઈ કુળમાં આ જ્ઞાન ધરાવનાર માણસ થઇ જાય છે, તે કુળ તે માણસના નામથી ઓળખાય છે. જે માણસ એવા જ્ઞાનીની સાથે હરીફાઇ કરે છે, તે સુકાઇ જાય છે ને છેવટે મરી જાય છે. આટલી તો આત્માની વાત થઈ. ૨૧

હવે દેવોનાં જુદાંજુદાં કામોને વિષે સમજાવ્યું છે. અગ્નિએ કહ્યું: 'હું સળગીશ.' સૂરજે કહ્યું: 'હું તપીશ.' ચંદ્રે કહ્યું: 'હું પ્રકાશીશ.' તે જ પ્રમાણે બીજા દેવોએ પોતપોતાનાં કામ કરવાનું નક્કી કર્યું. શરીરની ઇન્દ્રિયોની વાતમાં જેવું મુખ્ય પ્રાણને વિષે બન્યું તેવું દેવોમાં વાયુને વિષે બન્યું. બીજા દેવો આથમે છે ને તેમનાં કામ બંધ પડે છે, પણ વાયુ આથમતો નથી ને તેનું કામ બંધ પડતું નથી. ૨૨

આને વિષે આ શ્લોક કહેલો છે:

'જેમાંથી સૂરજ ઊગે છે ને જેમાં આથમી જાય છે—'

(એ પ્રાણમાંથી જ ઊગે છે ને પ્રાણમાં જ આથમી જાય છે.)

'તેને દેવોએ ધર્મ (વિશ્વનો નિયમ) માન્યો છે. એ આજે છે, અને કાલે પણ રહેવાનો છે.'

(આ દેવોએ પોતે જે જે કામ કરવાનું તે વખતે માથે લીધું હતું, તે તે કામ તેઓ આજે પણ કરે છે.)

તેથી માણસે એક જ કામ કરવું—એટલે કે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો, જેથી પાપી મૃત્યુ એને ઝાલી ન શકે. જે કામ કરે તે પૂરું કરવાનો નિશ્ચય રાખવો. એમ કરવાથી તે આ દેવમાં—

એટલે કે પ્રાણમાં—પૂરેપૂરો ભળી જાય છે, અને એ પ્રાણ જે લોકમાં વસે છે ત્યાં પહોંચી જાય છે. ૨૩

પ્રકરણ ૬

[જગત નામ, રૂપ, કર્મનું બનેલું છે. એ ત્રણ જુદાંજુદાં દેખાય છે ખરાં, પણ ખરું જોતાં તો જગતમાં એકલો આત્મા જ છે. પણ નામ અને રૂપે આત્માને ઢાંકી દીધો છે. તેથી આપણે આત્માને જોઈ શકતા નથી. ફક્ત નામ અને રૂપવાળા જગતને જ જોઈ શકીએ છીએ.]

આ જગત તે નામ, રૂપ અને કર્મની ત્રિપુટી છે. વાણી એ નામોનું મૂળ (ઉક્થ) છે, કેમકે બધાં નામ વાણીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—વાણી વડે જ બોલી શકાય છે. વાણી એ નામોનું સામ (સામગીત) છે, કેમકે તે બધાં નામમાં સમાન છે—વાણી બધાં જ નામમાં રહેલી છે. વાણી એ નામોનું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં નામો તેને આધારે રહેલાં છે—વાણી ન હોય તો નામ ન હોઈ શકે.× ૧

હવે રૂપોને વિષે. આંખ એ રૂપોનું મૂળ (ઉક્થ) છે, કેમકે બધાં રૂપ આંખમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—આંખ વડે જ જોઈ શકાય છે. આંખ એ રૂપોનું સામ (સામગીત) છે, કેમકે તે બધાં રૂપમાં સમાન છે—બધાં રૂપો આંખથી જ જોઈ શકાય છે. આંખ એ રૂપોનું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં રૂપો તેને આધારે રહેલાં છે—આંખ ન હોય તો રૂપ જોઈ કે જાણી ન શકાય. ૨

× ઉક્થ — પ્રભવ — ઉત્પત્તિ.
બ્રહ્મ — પ્રતિષ્ઠા — સ્થિતિ.
સામ — પરાયણ — લય.

હવે કર્મ(કામ)ને વિષે. આત્મા એ કર્મોનું મૂળ (ઉક્થ) છે, કેમકે બધાં કર્મ આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—આત્મા વડે જ કરી શકાય છે. આત્મા એ કર્મોનું સામ (સામગીત) છે, કેમકે તે બધાં કર્મો આત્મા વડે જ થઈ શકે છે. આત્મા એ કર્મોનું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં કર્મો તેને આધારે રહેલાં છે—આત્મા ન હોય તો કર્મ કરી ન શકાય.

આ ત્રણ—નામ, રૂપ, કર્મ—જુદાંજુદાં દેખાય છે ખરાં, પણ ખરું જોતાં તે એક જ છે—એટલે કે આત્મા જ છે. આત્મા એક છે, છતાં ત્રણ જુદેજુદે રૂપે દેખાય છે. આમ આ અમર (અમૃત) આત્મા સત્યથી—એટલે કે નરી આંખે દેખાતા જગતથી—ઢંકાયેલો છે. પ્રાણ (આત્મા) એ અમર (અમૃત) છે; નામ અને રૂપ એ સત્ય—નરી આંખે દેખાતું જગત—છે. એ નામ અને રૂપ વડે આ પ્રાણ (આત્મા) ઢંકાઈ ગયેલો છે. ૩

અધ્યાય બીજો

પ્રકરણ ૧

[વિદ્વાન પણ અભિમાની બ્રાહ્મણ ગાર્ગ્યને ભાન થાય છે કે અને બ્રહ્મનું ખરું જ્ઞાન નથી. રાજા અજાતશત્રુ તેને એ જ્ઞાન આપે છે; અને છેવટે કહે છે કે, વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે આત્મામાંથી જ ઉત્પન્ન થયેલું છે.]

બાલાકિ નામનો ગાર્ગ્ય કુળનો એક બ્રાહ્મણ હતો. તે વિદ્વાન હતો, પણ અભિમાની હતો. તેણે કાશીના રાજા અજાતશત્રુને કહ્યું: 'હું તમને બ્રહ્મને વિષે સમજાવું.' અજાતશત્રુએ કહ્યું: "ભલે, એને માટે હું તમને હજાર ગાયો આપીશ. એ જાણીને લોકો અહીં 'જનક, જનક' કરતા દોડ્યા આવશે." + ૧

પછી ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'સૂરજમાં જે પુરુષ× વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ સર્વ પ્રાણીઓથી ચડિયાતો છે, સહુનો ઉપરી છે, સહુનો રાજા છે, એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે સર્વ પ્રાણીઓથી ચડિયાતો બને છે, સહુનો ઉપરી બને છે, સહુનો રાજા બને છે.' ૨

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'ચંદ્રમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે મોટો અને ધોળાં કપડાં પહેરનારો સોમરાજા છે

+ જનક એ મિથિલાના બ્રહ્મજ્ઞાની રાજા હતા. તેમણે એક વાર સહુથી બ્રહ્મનિષ્ઠ હોય એવા બ્રાહ્મણને હજાર ગાય દક્ષિણામાં આપેલી.

× અહીં 'પુરુષ' એટલે સાધારણ માણસ નહિ પણ તે તે વસ્તુમાં રહેલું ચેતન, એવો અર્થ છે.

એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તેને ત્યાં દરરોજ સોમરસ નીકળે છે ને પીરસાય છે; અને તેને ત્યાં ખાવાનું કદી ખૂટતું નથી.' ૩

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'વીજળીમાં જે પુરુષ વસે છે. તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તેજસ્વી છે એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે તેજસ્વી બને છે; અને તેનાં સંતાનો તેજસ્વી થાય છે.' ૪

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'આકાશમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ પૂર્ણ છે, અને સ્થિર છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તેને પુષ્કળ બાળકો અને ઢોરઢાંખર મળી રહે છે. તેનો વંશવેલો આ જગતમાંથી નાશ પામતો નથી.' ૫

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'વાયુમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે ઇન્દ્ર છે, તેનું બળ અપાર છે, ને તેની સેના કોઇથી જિતાતી નથી એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તેની જીત થાય છે, તેને કોઈ હરાવી શકતું નથી, અને તે શત્રુઓ પર જીત મેળવે છે.' ૬

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'અગ્નિમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ નાશ કરનાર છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે નાશ કરનાર બને છે, અને તેની પ્રજા પણ નાશ કરનાર બને છે.' ૭

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'પાણીમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ

ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ રૂપાળો છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે રૂપાળો થાય છે, કદરૂપો થતો નથી, અને તેની પ્રજા પણ રૂપાળી બને છે.' ૮

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'અરીસામાં જે પુરુષ દેખાય છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષમાં ઝળકાટ છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તેનામાં ઝળકાટ આવે છે, અને તેની પ્રજા ઝળકાટવાળી થાય છે. જે કોઈ તેના સંબંધમાં આવે છે તેના કરતાં તેનો ઝળકાટ વધી જાય છે.' ૯

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'માણસ ચાલે ત્યારે પાછળ જે અવાજ થાય છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. તે જીવ (અસુ) છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે આ જગતમાં પૂરું આવરદા ભોગવે છે; તેને અકાળે મોત આવતું નથી.' ૧૦

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'દિશાઓમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ આપણો સંગાથી છે, અને કદી આપણાથી વિખૂટો પડતો નથી એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તેને સંગાથી મળી રહે છે, અને તેના સોબતીઓ તેનાથી કદી વિખૂટા પડતા નથી.' ૧૧

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'જે પુરુષ છાયાનો બનેલો છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે મૃત્યુ છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને

પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે આ જગતમાં પૂરું આવરદા ભોગવે છે, અને તેને અકાળે મોત આવતું નથી.'

ગાર્ગ્યે કહ્યું: આત્મામાં જે પુરુષ વસે છે તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અજાતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ આત્મામાં વસે છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે આત્માવાળો થાય છે, બુદ્ધિશાળી થાય છે અને તેની પ્રજા બુદ્ધિશાળી નીવડે છે.'

આ સાંભળીને ગાર્ગ્ય ચૂપ થઈ ગયો. ૧૩

અજાતશત્રુ કહે: 'બસ, આટલું જ કહેવાનું હતું?' ગાર્ગ્ય કહે: 'હા, એટલું જ.' અજાતશત્રુ કહે: 'એટલાથી બ્રહ્મને ન જાણી શકાય.' ગાર્ગ્ય કહે: 'તો મને તમારો શિષ્ય બનાવો ને શીખવો.' ૧૪

અજાતશત્રુ કહે: 'બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિયની પાસે જાય, ને એ મને બ્રહ્મને વિષે સમજાવશે એવી આશા રાખે, એ અજુગતું ગણાય. તોપણ હું તમને સમજાવીશ.' એમ કહીને રાજાએ ગાર્ગ્યનો હાથ પકડ્યો, ને પોતે ઊભો થયો. તેઓ એક ઊંઘતા માણસની પાસે ગયા. તેને નામ દઈને બૂમ પાડી: 'હે મહાપુરુષ! હે ધોળાં કપડાંવાળા! હે સોમરાજા!' તોપણ એ માણસ ઊઠ્યો નહિ. પછી રાજાએ તેને હાથ વડે ઢંઢોળીને જગાડ્યો. ત્યારે તે ઊભો થયો. ૧૫

અજાતશત્રુએ કહ્યું: 'આ માણસ ઊંઘતો હતો ત્યારે એના શરીરમાંનો વિજ્ઞાન (ચેતન)રૂપી પુરુષ ક્યાં હતો? અને એ હમણાં ક્યાંથી પાછો આવ્યો?' ગાર્ગ્યને એની ખબર ન હતી. ૧૬

અજાતશત્રુએ કહ્યું: 'આ માણસ જ્યારે ઊંઘી જાય

ત્યારે તેના શરીરમાંનો વિજ્ઞાન (ચેતન)રૂપી પુરુષ પોતાના વિજ્ઞાન વડે ઇન્દ્રિયોના વિજ્ઞાનને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, અને હૃદયની અંદર જે આકાશ છે તેમાં સૂઈ જાય છે. એ પુરુષ જ્યારે આ બધાં વિજ્ઞાનોને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, ત્યારે એમ કહેવાય છે કે તે સૂઈ ગયેલો છે. એવી વેળાએ શ્વાસ અંદર જતો રહે છે, વાણી અંદર જતી રહે છે, કાન અંદર જતો રહે છે, આંખ અંદર જતી રહે છે, મન અંદર જતું રહે છે. ૧૭

તે માણસને જ્યારે સ્વપ્ન આવે છે, ત્યારે તે સ્વપ્નની સૃષ્ટિમાં હરેફરે છે. ત્યારે તે મોટો રાજા બને છે, મોટો બ્રાહ્મણ બને છે, કયારેક ચડે છે ને કયારેક પડે છે. જેમ કોઈ મોટો રાજા, પોતાની પ્રજાને સાથે લઇને, પોતાના દેશમાં મરજી ફાવે તેમ ફરે છે, તેમ આ વિજ્ઞાનરૂપી પુરુષ પણ, જ્યારે સ્વપ્નામાં હોય ત્યારે, પોતાની ઇન્દ્રિયોને સાથે લઇને, પોતાના શરીરમાં મરજી ફાવે તેમ ફરે છે. ૧૮

તે માણસને જ્યારે ગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે, ત્યારે તેને કશાની ખબર પડતી નથી. શરીરમાં 'હિતા' નામે ઓળખાતી બોત્તેર હજાર નાડીઓ છે; તે હૃદયમાંથી શરીરમાં બધે ફેલાય છે. વિજ્ઞાનરૂપી પુરુષ એ નાડીઓમાંથી પસાર થઇને શરીરમાં સૂઈ જાય છે. જેમ કોઈ જુવાન કે મોટો રાજા કે મોટો બ્રાહ્મણ અપાર આનંદ પામીને ઊંઘી જાય છે, તેમ આ વિજ્ઞાનમય પુરુષ ઊંઘે છે. ૧૯

જેમ કરોળિયો પોતાની લાળમાંથી તાંતણો કાઢે છે અને જેમ અગ્નિમાંથી નાના નાના તણખા નીકળે છે, તેમ આ આત્મામાંથી સર્વ ઇન્દ્રિયો, સર્વ જગતો, સર્વ દેવો, સર્વ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એ આત્માનું ગૂઢ નામ છે 'સત્યનું સત્ય'. ઇન્દ્રિયો તે સત્ય છે. તેમનું સત્ય તે આત્મા છે.' ૨૦

પ્રકરણ ૨

[શરીરમાં રહેલા મુખ્ય પ્રાણને વિષે થોડુંક વિવેચન કર્યું છે.]

જે આ બચ્ચાને જાણે છે તથા તેનું રહેઠાણ, તેની ડોઢ, તેનો ખીલો, તેનું દોરડું એ બધાને વિષે જાણે છે, તે તેનો દ્વેષ કરનાર સાત ભત્રીજાઓને રોકી રાખે છે. શરીરમાં રહેલો મુખ્ય પ્રાણ તે આ બચ્ચું. શરીર એ તેનું રહેઠાણ. માથું એ તેની ડોઢ. શ્વાસ એ તેનો ખીલો. અનાજ એ તેનું દોરડું. ૧

સાત અમર દેવો તેની સેવાશુશ્રૂષામાં રહે છે. તેની આંખમાં જે લાલ લીટીઓ હોય છે, તે વડે રુદ્ર તેની સેવા કરે છે. આંખમાં જે પાણી હોય છે, તે વડે પર્જન્યદેવ તેની સેવા કરે છે; આંખની જે કીકી હોય છે, તે વડે સૂરજ તેની સેવા કરે છે. આંખમાં જે કાળો ભાગ હોય છે, તે વડે અગ્નિ તેની સેવા કરે છે, જે ધોળો ભાગ હોય છે, તે વડે ઇન્દ્ર તેની સેવા કરે છે. ડોળાની નીચલી પાંપણ વડે પૃથ્વી તેની સેવા કરે છે; ઉપલી પાંપણ વડે સ્વર્ગ તેની સેવા કરે છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનું ખાવાનું ખૂટી જતું નથી. ૨

[આને વિષે એક શ્લોક આપી તેની કડીએકડીનો અર્થ સમજાવ્યો છે.]

અને તળિયું ઉપર છે,' એમ કહ્યું છે. એ પ્યાલો તે માણસનું માથું. કેમકે નીચે મોઢા ને ઉપર તળિયાવાળો પ્યાલો જેવો લાગે છે એના જેવો જ માથાનો આકાર દેખાય છે (નીચે મોઢું ને ઉપર ખોપરી હોવાથી).

'તેમાં બધી જ જાતના યશ ભરેલા છે,' એમ કહ્યું છે. એ યશ તે આ શરીરમાંના પ્રાણો.

'તેની કિનારી પર સાત ઋષિઓ બેઠેલા છે,' એમ કહ્યું છે. એ ઋષિઓ તે આ શરીરમાંના પ્રાણો.

'આઠમી વાણી બેઠેલી છે, તે બ્રહ્મ(વેદના મંત્ર)ની સાથે જોડાયેલી છે,' એમ કહ્યું છે. વાણી ખરેખર બ્રહ્મ(વેદના મંત્ર)ની સાથે જોડાયેલી છે; કેમકે તે જ વેદના મંત્રો બોલે છે. ૩

શરીરમાં જે બે કાન છે, તે ગૌતમ અને ભરદ્વાજ છે. એક (જમણો) ગૌતમ છે, ને બીજો (ડાબો) ભરદ્વાજ.* જે બે આંખો છે તે વિશ્વામિત્ર અને જમદગ્નિ છે. એક (જમણી) વિશ્વામિત્ર છે, ને બીજી (ડાબી) જમદગ્નિ. જે બે નસકોરાં છે તે વસિષ્ઠ અને કાશ્યપ છે. એક (જમણું) વસિષ્ઠ છે, ને બીજું (ડાબું) કાશ્યપ. જીભ તે અત્રિ છે; કેમકે જીભ વડે અનાજ ખવાય છે. 'અત્તિ' (એટલે કે ખાય છે) એ શબ્દ પરથી અત્રિ નામ પડ્યું છે. આમ જે જાણે છે, તે વસ્તુમાત્રનો ખાનાર બને છે અને વસ્તુમાત્ર તેનું અન્ન બની જાય છે. ૪

પ્રકરણ ૩

[બ્રહ્મનાં બે રૂપ ગણાવી, તે જગતમાં ક્યાં ક્યાં ને કેવી રીતે ફેલાય છે તે બતાવ્યું છે.]

* જુદાજુદા ઋષિઓનાં નામ.

બ્રહ્મનાં બે રૂપ છે: એક સાકાર એટલે કે આકારવાળું, અને બીજું નિરાકાર એટલે કે આકારવિનાનું; એક મોતને વશ છે, બીજું કદી મરતું નથી; એક સ્થિર છે ને હરતુંફરતું નથી, બીજું અસ્થિર છે ને હરેફરે છે; એક નરી આંખે દેખાય છે, બીજું તેની પાર છે ને નરી આંખે દેખાતું નથી. ૧

વાયુ અને અંતરિક્ષ સિવાયનું બીજું જે કંઈ છે, તે બ્રહ્મનું સાકાર રૂપ છે. તે મોતને વશ છે. તે સ્થિર છે. તે નરી આંખે દેખાય છે. આ સાકાર, વિનાશવંત, સ્થિર, અને નરી આંખે દેખાતા રૂપનો રસ—તેનો સાર—તે આ પ્રકાશનારો સૂરજ છે. જે કંઈ વસ્તુ દેખાય છે, તેનો એ રસ છે, તેનો સાર છે. ૨

વાયુ અને અંતરિક્ષ એ બ્રહ્મનું નિરાકાર રૂપ છે. તે કદી મરતું નથી. તે હરેફરે છે. તે નરી આંખે દેખાતું નથી. સૂરજના બિંબની અંદર વસનારો જે પુરુષ છે, તે આ નિરાકાર, અવિનાશી, જંગમ (હરતાફરતા) અને નરી આંખે ન દેખાતા રૂપનો રસ છે, તેનો સાર છે. આ વાત દેવોને વિષે થઈ. ૩

હવે શરીરને વિષે. શરીરમાં પ્રાણ સિવાયનું જે કંઈ છે, તે બ્રહ્મનું સાકાર રૂપ છે. તે મોતને વશ છે. સ્થિર છે. તે નરી આંખે દેખાય છે. આંખ એ આ સાકાર, વિનાશવંત, સ્થિર અને નરી આંખે દેખાતા રૂપનો રસ—તેનો સાર—છે. જે કંઈ વસ્તુ દેખાય છે તેનો એ રસ છે, તેનો સાર છે. ૪

શરીરમાં જે પ્રાણ છે અને જે ખાલી જગા (આકાશ) છે, તે બ્રહ્મનું નિરાકાર રૂપ છે. તે કદી મરતું નથી. તે હરેફરે છે. તે નરી આંખે દેખાતું નથી. જમણી આંખમાં વસનો જે પુરુષ છે તે નિરાકાર, અવિનાશી, જંગમ (હરતાફરતા) અને નરી આંખે ન દેખાતા રૂપનો રસ છે, તેનો સાર છે. ૫

આ પુરુષનું રૂપ હળદરથી રંગેલા કપડા જેવું, ધોળા ઊન

જેવું, ઇન્દ્રગોપ નામના રાતા જીવડા જેવું, અગ્નિની ઝાળ જેવું, ધોળા કમળ જેવું, અને વીજળીના ઝબકારા જેવું છે. જે માણસ આમ જાણે છે, તેની કીર્તિ વીજળીના જેવી ઝબૂકે છે.

હવે બ્રહ્મનું વર્ણન આપ્યું છે. તેને 'આ નહિ, આ નહિ' (नेति नेति) કહીને જ વર્ણવી શકાય. 'આ નહિ' (नेति)-ના કરતાં સારું એનું બીજું વર્ણન નથી. તેનું નામ છે 'સત્યનું સત્ય'. પ્રાણો તે સત્ય, અને આ બ્રહ્મ તે પ્રાણોનું સત્ય. ૬

પ્રકરણ ૪

[આત્માને વિષે યાજ્ઞવલ્ક્ય અને તેમની પત્ની મૈત્રેયીનો સંવાદ]

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઋષિએ કહ્યું: 'હે મૈત્રેયી![×] હું હવે આ ગૃહસ્થાશ્રમ છોડીને અહીંથી ચાલ્યો જવાનો છું. માટે ચાલ, મારી જે કંઈ મિલકત છે તે તારી ને કાત્યાયનીની વચ્ચે વહેંચી આપું.'

મૈત્રેયીએ કહ્યું: 'હે ભગવન્! ધનથી ભરેલી આ આખી પૃથ્વી મને મળે, તો હું એના વડે અમર બનું ખરી?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'ના, પૈસાદાર માણસોની જિંદગી જેવી હોય છે તેના જેવી તારી જિંદગી થાય. ધન વડે અમર થવાની આશા ન રાખી શકાય.' ૨

મૈત્રેયી બોલી: 'જેના વડે હું અમર ન થઈ શકું તે લઈને હું શું કરું? હે ભગવન્! અમર બનવાની જે રીત તમે જાણતા હો, તે મને કહો.' ૩

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'હે મૈત્રેયી! તું મને વહાલી છે; અને તું જે વાત અત્યારે કહે છે તે પણ વહાલી લાગે છે. આવ, બેસ; હું તને સમજાવું. હું જેમજેમ સમજાવતો જાઉં, તેમતેમ તું એના પર ઊંડો વિચાર કરજે.' ૪

× મૈત્રેયી અને કાત્યાયની એ યાજ્ઞવલ્ક્યની બે પત્નીઓનાં નામ છે.

પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'પતિ તે પતિને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર પતિ વહાલો લાગે છે. પત્ની તે પત્નીને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર પત્ની વહાલી લાગે છે. દીકરા તે દીકરાને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દીકરા વહાલા લાગે છે. ધન તે ધનને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર ધન વહાલું લાગે છે. બ્રાહ્મણ તે બ્રાહ્મણને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર બ્રાહ્મણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિય તે ક્ષત્રિયને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર ક્ષત્રિય વહાલો લાગે છે. જગત તે જગતને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવો તે દેવોને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દેવો વહાલા લાગે છે. પ્રાણીઓ તે પ્રાણીઓને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર પ્રાણીઓ વહાલાં લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુઓ વહાલી લાગે છે, તે એ વસ્તુઓને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર તે તે વસ્તુઓ વહાલી લાગે છે. એ આત્માને જોવો જોઈએ, તેને વિષે સાંભળવું જોઈએ, તેનો વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. આત્માને જોવાથી, તેને વિષે સાંભળવાથી, તેનો વિચાર કરવાથી, તેનું ધ્યાન ધરવાથી આ બધું જ્ઞાન થાય છે. ૫

'જે માણસ બ્રાહ્મણને આત્માથી જુદો માને છે, તેનો બ્રાહ્મણ ત્યાગ કરે છે; જે ક્ષત્રિયને આત્માથી જુદો માને છે, તેનો ક્ષત્રિય ત્યાગ કરે છે; જે જગતને આત્માથી જુદું માને છે, તેનો જગત ત્યાગ કરે છે; જે દેવોને આત્માથી જુદા માને છે, તેનો દેવો ત્યાગ કરે છે; જે પ્રાણીઓને આત્માથી જુદાં માને છે, તેનો પ્રાણીઓ ત્યાગ કરે છે. જે સહુને આત્માથી જુદાં માને છે, તેનો સહુ ત્યાગ કરે છે. આ બ્રાહ્મણ, આ ક્ષત્રિય, આ

જગત, આ દેવો, આ પ્રાણીઓ, આ જે કંઈ છે, તે બધું આત્મા જ છે. ૬

[વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થયેલું છે એમ બતાવ્યું છે.]

'જેમ ઢોલ પિટાય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ ઢોલને અથવા તો ઢોલ પીટનારને પકડવા-થી ઢોલના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૭

'જેમ શંખ ફૂંકાય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ શંખને અથવા તો શંખ ફૂંકનારને પકડવાથી શંખના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૮

'જેમ વીણા વાગે ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ વીણાને અથવા તો વીણા વગાડનારને પકડ-વાથી વીણાના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૯

'જેમ ભીનાં લાકડાં વડે સળગાવેલા અગ્નિમાંથી ધુમાડાના ગોટા નીકળે છે, તેમ ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, શ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ—એ બધું આ મહાન તત્ત્વ (આત્મા)ના શ્વાસમાંથી જ નીકળેલું છે. ૧૦

'જેમ બધાં પાણી વહીને છેવટે સમુદ્રમાં ભેગાં થાય છે, તેમ બધી જાતના સ્પર્શો ચામડીમાં ભેગા થાય છે; બધી જાતની ગંધ નાકમાં ભેગી થાય છે; બધી જાતના સ્વાદ જીભમાં ભેગા થાય છે; બધી જાતનાં રૂપો આંખમાં ભેગાં થાય છે; બધી જાતના અવાજ કાનમાં ભેગા થાય છે; બધી જાતના વિચારો ને મનોરથો મનમાં ભેગા થાય છે; બધી વિદ્યાઓ હૃદયમાં ભેગી થાય છે; બધી જાતનાં કામો હાથમાં ભેગાં થાય

છે; બધી જાતના આનંદો ગુહ્યેન્દ્રિયમાં ભેગા થાય છે; શરીરના બધી જાતના મળ ગુદામાં ભેગા થાય છે; બધી જાતના રસ્તા પગ વડે કપાય છે; બધા વેદો એક વાણીમાં ભેગા છે. ૧૧

'મીઠાના ગાંગડાને પાણીમાં નાખ્યો હોય તો પાણીમાં ઓગળી જાય છે. પછી તે ગાંગડાને પાણીમાંથી કાઢી શકાતો નથી. પણ એ પાણી ગમે ત્યાંથી લઇએ તોપણ ખારું લાગે છે. તે જ પ્રમાણે આ મહાન તત્ત્વ, જેને અંત નથી ને પાર નથી, તે વિજ્ઞાનમય છે, ને તેમાં વિજ્ઞાન સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. તે આ મહાભૂતો (પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ)-માંથી ઉત્પન્ન થાય છે; ને તે મહાભૂતો નાશ પામે પછી આ તત્ત્વ તે મહાભૂતોમાં ભળી જાય છે. મરી ગયા પછી માણસોને ભાન રહેતું નથી. એમ હું કહું છું, હે મૈત્રેયી!' યાજ્ઞવલ્ક્ય બોલ્યા. ૧૨

મૈત્રેયી કહે: "હે ભગવન્! 'મરી ગયા પછી માણસને ભાન રહેતું નથી,' એમ કહીને તો તમે મને ગૂંચવાડામાં નાખી દીધી."

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'ગૂંચવાડામાં પડાય એવું તો મેં કશું કહ્યું નથી. તું આટલું જ જાણે તો યે જ્ઞાન થવાને માટે પૂરતું છે. ૧૩

[વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે આત્મા જ છે, તેના સિવાય બીજું કશું નથી.]

'જ્યાં દ્વૈત હોય, એટલે કે બેની વચ્ચે જુદાઈ હોય, ત્યાં એક બીજાને સૂંઘે છે, એક બીજાને જુએ છે, એક બીજાને સાંભળે છે, એક બીજાની જોડે બોલે છે, એક બીજાને વિષે વિચાર કરે છે, એક બીજાને જાણે છે. પણ વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે બધું માણસને આત્મારૂપ જ દેખાય, તે માણસ કોને સૂંઘે ને કશા-

ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૨

આ અગ્નિ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ અગ્નિનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ અગ્નિમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં વાણીરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૩

આ વાયુ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વાયુનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ વાયુમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં શ્વાસરૂપે જે તેજવાળો અને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે.૪

આ સૂરજ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ સૂરજનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ સૂરજમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આંખરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૫

આ દિશાઓ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ દિશાઓનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ દિશાઓમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં કાનરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણી-

ઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૬

આ ચંદ્ર બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ ચંદ્રનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ચંદ્રમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં મનરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૭

આ વીજળી બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વીજળીનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ વીજળીમાં જે તેજ-વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં ચામડી-રૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ,.બધાં પ્રાણી-ઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૮

આ વાદળાંનો ગગડાટ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વાદળાંના ગગડાટનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ગગડાટમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં અવાજરૂપે અને સૂરરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૯

આ આકાશ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ આકાશનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ આકાશમાં જે તેજ-વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં હૃદયમાંના

આકાશ(ખાલી જગા)રૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૦

આ ધર્મ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ ધર્મનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ધર્મમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં નીતિભાવનારૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૧

આ સત્ય બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ સત્યનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ સત્યમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં સચ્ચાઈરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૨

આ માણસજાત બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ માણસજાતનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ માણસજાતમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં માણસાઈરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૩

આ આત્મા બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ આત્માનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ આત્મામાં જે તેજ-

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'તેણે બેપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરોમાં પેઠો. એ પુરુષ જ બધાં શરીરોમાં વસે છે (તે 'પુરિશય'='પુર' એટલે કે શરીરમાં સૂઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આસપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાસ નથી.' ૧૮

અથર્વણના દીકરા દધ્યઙે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'આ ઇન્દ્રે જ જુદાંજુદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જુદાંજુદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જુદાંજુદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા જોડેલા છે.

વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આત્મારૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૪

આ જે આત્મા છે ને બધાં પ્રાણીઓનો ઉપરી છે; બધાં પ્રાણીઓનો રાજા છે. જેમ રથના પૈડાની નાભિમાં તથા તેની વાટમાં બધા આરા જડેલા હોય છે, તેમ બધાં પ્રાણીઓ, બધા દેવો, બધાં જગતો, બધી ઇન્દ્રિયો, આ બધા આત્માઓ આ આત્મામાં (પરમાત્મામાં) જડાયેલાં છે. ૧૫

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'હે બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડે પોતાના માથાની જગાએ ઘોડાનું મોઢું ચોડી, તે વાટે તમને મધુવિદ્યા શીખવી હતી. વાદળું વરસાદને પ્રગટ કરે છે એવી રીતે એ જે મોટું પરાક્રમ તમે કરેલું તે હું ધન મેળવવા માટે પ્રગટ કરું છું.' ૧૬

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'હે બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડને એના માથાની જગ્યાએ તમે ઘોડાનું માથું ચોડયું; ત્યારે તેમણે તમને મધુવિદ્યા કહી. પોતાનું વચન પાળવા ખાતર આમ ઘોડાનું માથું ચોડવાની યુક્તિ તેણે તમને બતાવી હતી.' * ૧૭

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને

* ઇન્દ્રે જ્યારે આ મધુવિદ્યા દધ્યડને શીખવી હતી, ત્યારે તેણે દધ્યડને કહ્યું હતું કે, જો દધ્યડ એ વિદ્યા બીજા કોઈને કહેશે, તો તેનું માથું કપાઈને નીચે પડી જશે. આથી પોતાનું માથું કપાઈ ન જાય એટલા માટે, તેણે પોતાના માથાને ઠેકાણે ઘોડાનું માથું લગાડવાની યુક્તિ કરી હતી.

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'તેણે બેપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરોમાં પેઠો. એ પુરુષ જ બધાં શરીરોમાં વસે છે (તે 'પુરિશય'='પુર' એટલે કે શરીરમાં સૂઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આસપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાસ નથી.' ૧૮

અથર્વણના દીકરા દધ્યઙે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'આ ઇન્દ્રે જ જુદાંજુદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જુદાંજુદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જુદાંજુદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા જોડેલા છે.

આ આત્મા છે, ને જ ઘોડા છે. તે દસ છે, તે હજારો છે, તે અનેક છે, તે અનંત છે, તેની ગણતરી થઈ શકે એમ નથી. આ બ્રહ્મ છે તેમાં પહેલાં અને પછી, અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. આ આત્મા છે, તે જ બ્રહ્મ છે; તે બધું જ જુએ છે. એમ શીખવવામાં આવ્યું છે. ૧૯

પ્રકરણ ૬

[ઉપર જે મધુવિદ્યા કહી તે કયો શિષ્ય કયા ગુરુની પાસેથી શીખ્યો એની યાદી આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે. પૌતિમાષ્યે (આ વિદ્યા) ગૌપવન પાસેથી મેળવી; ગૌપવને પૌતિમાષ્ય પાસેથી; પૌતિમાષ્યે ગૌપવન પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આત્મારૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૪

આ જે આત્મા છે તે બધાં પ્રાણીઓનો ઉપરી છે; બધાં પ્રાણીઓનો રાજા છે. જેમ રથના પૈડાની નાભિમાં તથા તેની વાટમાં બધા આરા જડેલા હોય છે, તેમ બધાં પ્રાણીઓ, બધા દેવો, બધાં જગતો, બધી ઇન્દ્રિયો, આ બધા આત્માઓ આ આત્મામાં (પરમાત્મામાં) જડાયેલાં છે. ૧૫

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'હે બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડે પોતાના માથાની જગાએ ઘોડાનું મોઢું ચોડી, તે વાટે તમને મધુવિદ્યા શીખવી હતી. વાદળું વરસાદને પ્રગટ કરે છે એવી રીતે એ જે મોટું પરાક્રમ તમે કરેલું તે હું ધન મેળવવા માટે પ્રગટ કરું છું.' ૧૬

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'હે બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડને એના માથાની જગ્યાએ તમે ઘોડાનું માથું ચોડયું; ત્યારે તેમણે તમને મધુવિદ્યા કહી. પોતાનું વચન પાળવા ખાતર આમ ઘોડાનું માથું ચોડવાની યુક્તિ તેણે તમને બતાવી હતી.' * ૧૭

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને

* ઇન્દ્રે જ્યારે આ મધુવિદ્યા દધ્યડને શીખવી હતી, ત્યારે તેણે દધ્યડને કહ્યું હતું કે, જો દધ્યડ એ વિદ્યા બીજા કોઈને કહેશે, તો તેનું માથું કપાઈને નીચે પડી જશે. આથી પોતાનું માથું કપાઈ ન જાય એટલા માટે, તેણે પોતાના માથાને ઠેકાણે ઘોડાનું માથું લગાડવાની યુક્તિ કરી હતી.

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'તેણે બેપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જાનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરોમાં પેઠો. એ પુરુષ જ બધાં શરીરોમાં વસે છે (તે 'પુરિશય'='પુર' એટલે કે શરીરમાં સૂઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આસપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાસ નથી.' ૧૮

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

'આ ઇન્દ્રે જ જુદાંજુદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જુદાંજુદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જુદાંજુદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા જોડેલા છે.

આ આત્મા છે, તે જ ઘોડા છે. તે દસ છે, તે હજારો છે, તે અનેક છે, તે અનંત છે, તેની ગણતરી થઈ શકે એમ નથી. આ બ્રહ્મ છે તેમાં પહેલાં અને પછી, અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. આ આત્મા છે, તે જ બ્રહ્મ છે; તે બધું જ જુએ છે. એમ શીખવવામાં આવ્યું છે. ૧૯

પ્રકરણ ૬

[ઉપર જે મધુવિદ્યા કહી તે કયો શિષ્ય કયા ગુરુની પાસેથી શીખ્યો એની યાદી આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે. પૌતિમાષ્યે (આ વિદ્યા) ગૌપવન પાસેથી મેળવી; ગૌપવને પૌતિમાષ્ય પાસેથી; પૌતિમાષ્યે ગૌપવન પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગૌતમે આગ્નિવેશ્ય પાસેથી; આગ્નિવેશ્યે શાંડિલ્ય અને આનભિમ્લાત પાસેથી; આનભિમ્લાતે (બીજા) આનભિમ્લાત પાસેથી; આનભિમ્લાને ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે સૈતવ અને પ્રાચીનયોગ્ય પાસેથી; સૈતવ અને પ્રાચીનયોગ્યે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે (બીજા) ભારદ્વાજ અને ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે વૈજવાપાયન પાસેથી; વૈજવાપાયને કૌશિકાયનિ પાસેથી.

કૌશિકાયનિએ ઘૃતકૌશિક પાસેથી; ઘૃતકૌશિકે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે જાતૂકર્ણ્ય પાસેથી; જાતૂકર્ણ્યે આસુરાયણ અને યાસ્ક પાસેથી; આસુરાયણે ત્રૈવણિ પાસેથી; ત્રૈવણિએ ઔપજન્ધનિ પાસેથી; ઔપજન્ધનિએ આસુરિ પાસેથી; આસુરિએ ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે આત્રેય પાસેથી; આત્રેયે માણ્ટિ પાસેથી; માણ્ટિએ ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે (બીજા) ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે વાત્સ્ય પાસેથી; વાત્સ્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૈશોર્ય કાપ્ય પાસેથી; કૈશોર્ય કાપ્યે કુમારહારિત પાસેથી; કુમારહારિતે ગાલવ પાસેથી; ગાલવે વિદર્ભીકૌંડિન્ય પાસેથી; વિદર્ભીકૌંડિન્યે વત્સનપાત્ બાભ્રવ પાસેથી; વત્સનપાત્ બાભ્રવે પન્થા સૌભર પાસેથી; પન્થા સૌભરે અયાસ્ય આંગિરસ પાસેથી; અયાસ્ય આંગિરસે આભૂતિ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; આભૂતિ ત્વાષ્ટ્રે વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્રે બે અશ્વિનો પાસેથી; બે અશ્વિનોએ દધ્યઙ આથર્વણ પાસેથી; દધ્યઙ આથર્વણે અથર્વન્ દૈવ પાસેથી; અથર્વન્ દૈવે મૃત્યુ પ્રાધ્વંસન પાસેથી; મૃત્યુ પ્રાધ્વંસને પ્રધ્વંસન પાસેથી; પ્રધ્વંસને એકર્ષિ પાસેથી; એકર્ષિએ વિપ્રચિત્તિ પાસેથી; વિપ્રચિત્તિએ વ્યષ્ટિ પાસેથી; વ્યષ્ટિએ સનારુ પાસેથી; સનારુએ સનાતન પાસેથી; સનાતને સનગ પાસેથી; સનગે પરમેષ્ઠી પાસેથી; પરમેષ્ઠીએ બ્રહ્મ પાસેથી. બ્રહ્મ સ્વયંભૂ છે. એ બ્રહ્મને નમસ્કાર. ૩

અધ્યાય ત્રીજો

પ્રકરણ ૧

[યાજ્ઞવલ્ક્ય અને બ્રાહ્મણોના સંવાદ]

વિદેહ દેશના રાજા જનકે યજ્ઞ કર્યો. તેમાં બ્રાહ્મણોને ઘણી દક્ષિણા આપી. ત્યાં કુરુ અને પંચાલ દેશના બ્રાહ્મણો ભેગા થયા હતા. જનકરાજાને જાણવાનું મન થયું કે આ બ્રાહ્મણોમાં સૌથી વિદ્વાન કોણ હશે? તેમણે હજાર ગાયોને વાડામાં પૂરી રાખી. દરેક ગાયનાં શિંગડાં પર દસ દસ સોનામહોરો બંધાવી.

પછી જનકે બ્રાહ્મણોને કહ્યું: 'હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો! તમારામાંથી જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન સારામાં સારું હોય, તે બ્રાહ્મણ આ ગાયોને હાંકી જાય.' બ્રાહ્મણોમાંથી કોઈની હિંમત ચાલી નહિ. પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે પોતાના શિષ્યને કહ્યું: 'દીકરા સામશ્રવા! આ ગાયોને હાંકી જા.' શિષ્ય ગાયોને હાંકી ગયો. એટલે બ્રાહ્મણો ક્રોધે ભરાયા અને કહેવા લાગ્યાઃ 'આપણા સહુ કરતાં એ મોટો બ્રહ્મજ્ઞાની છે એમ એ શી રીતે કહી શકે?'

અશ્વલ નામનો જનકનો હોતા (હોમનાર બ્રાહ્મણ) હતો. તેણે પૂછ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! તમે શું ખરેખર અમારા સહુથી મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની છો?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'સહુથી મોટા જે બ્રહ્મજ્ઞાની હોય તેને તો હું પગે લાગું. મારે તો માત્ર ગાયો જોઈતી હતી.'

[જગતમાં માણસ અનેક વસ્તુઓના તાબામાં છે. તેમાંથી શી રીતે છૂટી શકાય?]

પછી હોતા અશ્વલે યાજ્ઞવલ્ક્યને સવાલો પૂછવા માંડ્યા. ર

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જગતમાં જે કંઇ છે, તે મોતના તાબામાં છે; મોત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે મોતના તાબામાંથી છૂટી જઇ શકે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'હોતા વડે, અગ્નિ વડે, વાણી વડે. વાણી તે યજ્ઞનો હોતા (અગ્નિમાં આહુતિઓ હોમનાર) છે. આ જે વાણી છે, તે અગ્નિનું જ બીજું રૂપ છે. એ અગ્નિ તે હોતા છે. એ અગ્નિ માણસને મોતના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૩

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કંઈ છે તે દિવસરાતના તાબામાં છે; દિવસરાત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે દિવસરાતના તાબામાંથી છૂટી જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'અધ્વર્યુ (યજ્ઞની સામગ્રી તૈયાર કરનાર) વડે, આંખ વડે, સૂરજ વડે. આંખ તે યજ્ઞનો અધ્વર્યુ છે. આ જે આંખ છે, તે સૂરજનું જ બીજું રૂપ છે. એ સૂરજ તે અધ્વર્યુ છે. એ સૂરજ માણસને દિવસરાતના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૪

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કંઈ છે, તે સુદ અને વદના તાબામાં છે; અજવાળિયાં ને અંધારિયાં સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે સુદ અને વદના તાબામાંથી છૂટી જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'ઉદ્ગાતા (મંત્રો ગાનાર) વડે, વાયુ વડે, શ્વાસ વડે. શ્વાસ તે યજ્ઞનો ઉદ્ગાતા છે. આ જે શ્વાસ છે, તે વાયુનું જ બીજું રૂપ છે. એ વાયુ તે ઉદ્ગાતા છે. એ વાયુ માણસને અજવાળિયાં ને અંધારિયાંના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૫

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આ આકાશમાં ચડવા-ની નિસરણી જેવું તો કંઈ દેખાતું નથી. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કઈ નિસરણી વડે ચડીને સ્વર્ગલોકમાં જઈ શકે ?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'બ્રહ્મા (યજ્ઞમાં બધા કામની દેખરેખ રાખનાર બ્રાહ્મણ) વડે, મન વડે, ચંદ્ર વડે. મન તે યજ્ઞનો બ્રહ્મા છે. આ જે મન છે, તે ચંદ્રનું જ બીજું રૂપ છે. એ ચંદ્ર તે બ્રહ્મા છે. એ બ્રહ્મા માણસને છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.'

આટલી વાત તો મોત વગેરેના તાબામાંથી છૂટી જવા વિષે થઈ. હવે એ યજ્ઞમાં કરેલાં કર્મોથી શું શું મળી શકે તેની વાત આવે છે. ૬

[યજ્ઞમાં કેટલાક વિધિઓ કરવામાં આવે છે તેનું રહસ્ય શું, અને તે વિધિ કરવાથી શું ફળ મળે, તેની વાત હવે પછી આવે છે.]

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આજે આ યજ્ઞમાં હોતા કેટલી જાતની ઋચાઓનો ઉપયોગ કરશે ?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'ત્રણ જાતની ઋચાઓનો.'

'એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?'

'યજ્ઞ પહેલાં બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને બોલ-વાની ઋચાઓ.'

'એ વેદમંત્રો વડે તે શું મેળવે છે ?'

'જે કંઈ જીવવાળું છે તે બધું.' ૭

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આજે આ યજ્ઞમાં અધ્વર્યુ કેટલી જાતની આહુતિઓ આપશે ?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'ત્રણ જાતની.'

'એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?'

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જગતમાં જે કંઈ છે, તે મોતના તાબામાં છે; મોત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે મોતના તાબામાંથી છૂટી જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'હોતા વડે, અગ્નિ વડે, વાણી વડે. વાણી તે યજ્ઞનો હોતા (અગ્નિમાં આહુતિઓ હોમનાર) છે. આ જે વાણી છે, તે અગ્નિનું જ બીજું રૂપ છે. એ અગ્નિ તે હોતા છે. એ અગ્નિ માણસને મોતના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૩

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જગતમાં જે કંઈ છે તે દિવસરાતના તાબામાં છે; દિવસરાત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે દિવસરાતના તાબામાંથી છૂટી જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'અધ્વર્યુ (યજ્ઞની સામગ્રી તૈયાર કરનાર) વડે, આંખ વડે, સૂરજ વડે. આંખ તે યજ્ઞનો અધ્વર્યુ છે. આ જે આંખ છે, તે સૂરજનું જ બીજું રૂપ છે. એ સૂરજ તે અધ્વર્યુ છે. એ સૂરજ માણસને દિવસરાતના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૪

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જગતમાં જે કંઈ છે, તે સુદ અને વદના તાબામાં છે; અજવાળિયાં ને અંધારિયાં સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે સુદ અને વદના તાબામાંથી છૂટી જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'ઉદ્‌ગાતા (મંત્રો ગાનાર) વડે, વાયુ વડે, શ્વાસ વડે. શ્વાસ તે યજ્ઞનો ઉદ્‌ગાતા છે. આ જે શ્વાસ છે, તે વાયુનું જ બીજું રૂપ છે. એ વાયુ તે ઉદ્‌ગાતા છે. એ વાયુ માણસને અજવાળિયાં ને અંધારિયાંના તાબામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.' ૫

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! આ આકાશમાં ચડવાની નિસરણી જેવું તો કંઈ દેખાતું નથી. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કઈ નિસરણી વડે ચડીને સ્વર્ગલોકમાં જઈ શકે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'બ્રહ્મા (યજ્ઞમાં બધા કામની દેખરેખ રાખનાર બ્રાહ્મણ) વડે, મન વડે, ચંદ્ર વડે. મન તે યજ્ઞનો બ્રહ્મા છે. આ જે મન છે, તે ચંદ્રનું જ બીજું રૂપ છે. એ ચંદ્ર તે બ્રહ્મા છે. એ બ્રહ્મા માણસને છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.'

આટલી વાત તો મોત વગેરેના તાબામાંથી છૂટી જવા વિષે થઈ. હવે એ યજ્ઞમાં કરેલાં કર્મોથી શું શું મળી શકે તેની વાત આવે છે. ૬

[યજ્ઞમાં કેટલાક વિધિઓ કરવામાં આવે છે તેનું રહસ્ય શું, અને તે વિધિ કરવાથી શું ફળ મળે, તેની વાત હવે પછી આવે છે.]

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! આજે આ યજ્ઞમાં હોતા કેટલી જાતની ઋચાઓનો ઉપયોગ કરશે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'ત્રણ જાતની ઋચાઓનો.'

'એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?'

'યજ્ઞ પહેલાં બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને બોલવાની ઋચાઓ.'

'એ વેદમંત્રો વડે તે શું મેળવે છે?'

'જે કંઈ જીવવાળું છે તે બધું.' ૭

પછી અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! આજે આ યજ્ઞમાં અધ્વર્યુ કેટલી જાતની આહુતિઓ આપશે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'ત્રણ જાતની.'

'એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?'

'જે અગ્નિમાં નાખતાં ભડકો થઈને સળગી ઊઠે છે તે (લાકડાં અને તેલની); જે અગ્નિમાં નાખતાં અતિશય અવાજ કરે છે તે (માંસની); જે અગ્નિમાં નાખતાં નીચે બેસી જાય છે તે (દૂધ અને સોમની).'

'એ આહુતિઓ વડે તે શું મેળવે છે?'

'જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં ભડકો થઈને સળગી ઊઠે છે, તેના વડે તે દેવલોક મેળવે છે; કેમકે દેવલોક જાણે પ્રકાશતો હોય એવો છે. જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં અતિશય અવાજ કરે છે, તેના વડે તે પિતૃલોક મેળવે છે; કેમકે પિતૃલોકમાં અવાજ ઘણો થતો હોય છે. જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં નીચે બેસી જાય છે, તેના વડે તે મનુષ્યલોક (પૃથ્વી) મેળવે છે; કેમકે મનુષ્યલોક સૌથી નીચે છે.' ૮

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં જમણી બાજુએ બેઠેલો બ્રહ્મા કેટલા દેવો વડે યજ્ઞની રક્ષા કરશે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'એક દેવતા વડે.'

'એ એક દેવતા તે કયો?'

'મન એકલું. મન છે તેને અંત કે પાર નથી. વિશ્વેદેવોને અંત કે પાર નથી. તેના વડે તે એવો લોક (જગત) મેળવે છે, જેને અંત નથી, ને જ્યાં ગયા પછી પાછું આવવું પડતું નથી.' ૯

અશ્વલે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં ઉદ્‌ગાતા કેટલી જાતનાં સ્તોત્રો ગાશે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'ત્રણ જાતનાં સ્તોત્રો.'

'એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?'

'યજ્ઞ પહેલાં ગાવાનાં સ્તોત્રો; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે ગાવાનાં સ્તોત્રો; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાવાનાં સ્તોત્રો.'

'આ શરીરના સંબંધમાં એ સ્તોત્રો તે કયાં કયાં ?'

'પ્રાણવાયુ તે યજ્ઞ પહેલાં ગાવાનું સ્તોત્ર. અપાનવાયુ તે યજ્ઞ ચાલતો હોય ત્યારે ગાવાનું સ્તોત્ર. વ્યાન તે યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાવાનું સ્તોત્ર.'

'એ સ્તોત્રો વડે તે શું મેળવે છે ?'

'યજ્ઞ પહેલાં ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે પૃથ્વી મેળવે છે. યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે અંતરિક્ષ મેળવે છે. યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે સ્વર્ગ મેળવે છે.'

પછી હોતા અશ્વલ શાંત થઈ ગયો. ૧૦

પ્રકરણ ૨

[શરીરની ઇન્દ્રિયો કઈ કઈ, અને તે શું શું કામ કરે છે, તે બતાવ્યું છે. નીચે 'ગ્રહ' અને 'અતિગ્રહ' બે શબ્દ આવે છે. 'ગ્રહ' એટલે ઇન્દ્રિય અને 'અતિગ્રહ' એટલે ઇન્દ્રિય વડે થનારું કામ.]

પછી જરત્કારુના દીકરા આર્તભાગે પૂછ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! ગ્રહો કેટલા, અને અતિગ્રહો કેટલા ?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'આઠ ગ્રહ, અને આઠ અતિગ્રહ.'

'આ જે આઠ ગ્રહ અને આઠ અતિગ્રહ, તે કયા કયા ?'

'પ્રાણવાયુ તે ગ્રહ છે. તે અપાનવાયુરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે અપાનવાયુથી જ ગંધ લેવાય છે. ૨

'વાણી તે ગ્રહ છે. તે નામરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે વાણી વડે જ નામો બોલાય છે. ૩

'જીભ તે ગ્રહ છે. તે સ્વાદરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે જીભ વડે જ સ્વાદ લેવાય છે. ૪

'આંખ તે ગ્રહ છે. તે રૂપરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં
કેમકે આંખ વડે જ રૂપ જોવાય છે. ૫

'કાન તે ગ્રહ છે. તે અવાજરૂપી અતિગ્રહના અંકુશ
છે; કેમકે કાન વડે જ અવાજ સંભળાય છે. ૬

'મન તે ગ્રહ છે. તે ઇચ્છારૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં
કેમકે મન વડે જ ઇચ્છાઓ કરાય છે. ૭

'હાથ તે ગ્રહ છે. તે કર્મ (કામ)રૂપી અતિગ્રહના અંકુશ
છે; કેમકે હાથ વડે જ કર્મ (કામ) કરાય છે. ૮

'ચામડી તે ગ્રહ છે. તે સ્પર્શરૂપી અતિગ્રહના અંકુશ
છે; કેમકે ચામડી વડે જ સ્પર્શ કરાય છે.' ૯

આર્તભાગે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કં
તેને મૃત્યુ ખાઈ જાય છે. ત્યારે એવો કયો દેવ છે જે મૃ
ખાઈ જાય?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'અગ્નિ તે મૃત્યુ છે. તેને પાણી
જાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે ફરી ફરી ચાવ
મૃત્યુને જીતે છે.' ૧૦

આર્તભાગે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! માણસ જ્યારે
જાય છે, ત્યારે તેના પ્રાણ શરીરમાંથી ચાલ્યા જાય છે કે નિ

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'ના. તે શરીરમાં ભેગા થઈ જાય
શરીર સૂજી જાય છે, ફૂલી જાય છે, અને એવી ફૂલેલી દશ
મરેલું પડી રહે છે.' ૧૧

આર્તભાગે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! માણસ જ્યારે મરી
છે, ત્યારે કઈ વસ્તુ તેને છોડીને જતી નથી?'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'નામ. નામ અનંત છે; તેને અંત
વિશ્વેદેવો અનંત છે; તેમને અંત નથી. તેના વડે માણસ

લેાક (જગત) મેળવે છે, જેને અંત નથી, ને જ્યાં ગયા પછી પાછું આવવું પડતું નથી.' ૧૨

આર્તભાગે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! જ્યારે મરેલા માણસની વાણી અગ્નિમાં મળી જાય છે, પ્રાણ પવનમાં મળી જાય છે, આંખ સૂરજમાં મળી જાય છે, મન ચંદ્રમાં, કાન દિશાઓમાં, શરીર પૃથ્વીમાં, આત્મા આકાશમાં, શરીર પરના વાળ છોડવા ને વેલાઓમાં અને માથાના વાળ ઝાડમાં લય પામે છે અને લેાહી તથા વીર્ય પાણીમાં ભળી જાય છે, ત્યારે એ માણસનું પેાતાનું શું થાય છે ?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'હે આર્તભાગ ! ભાઈ, મારેા હાથ ઝાલેા. આપણે એકલા એની ચર્ચા કરીશું. એની ચર્ચા આટલા બધા માણસેાની વચ્ચે ન થઈ શકે.' તેમણે બહાર જઇને વાતેા કરી. તેમણે કર્મની જ વાતેા કરી, કર્મની જ પ્રશંસા કરી. સારું કામ કરવાથી માણસ સારેા થાય છે; નઠારું કામ કરવાથી નઠારેા થાય છે. પછી જરત્કારુનેા દીકરેા આર્તભાગ શાંત થઈ ગયેા. ૧૩

પ્રકરણ ૩

[અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા માણસેા મરી ગયા પછી ક્યાં જાય છે એ સવાલનેા જવાબ આપ્યેા છે.]

પછી લાહ્યના દીકરા ભુજ્યુએ પૂછ્યું: "હે યાજ્ઞવલ્કય ! અમે વિદ્યાર્થી તરીકે મદ્રદેશમાં ફરતા હતા. ફરતાં ફરતાં કપિ-ગેાત્રના પતંચલને ઘેર પહેાંચ્યા. તેની છેાકરીને ગંધર્વ વળગેલેા હતેા. તેને અમે પૂછ્યું: 'તું કેાણ છે ?' તેણે કહ્યું: 'હું આંગિ-રસ ગેાત્રનેા સુધન્વા છું.' અમે જ્યારે એને ધરતીના છે-સવાલ પૂછતા હતા, ત્યારે અમે એને પૂછ્યું: 'પરિક્ષિ-

નું શું થયું?' હવે, હે યાજ્ઞવલ્કય! હું તમને પૂછું છું કે પરિક્ષિતના વંશજોનું શું થયું? તે ક્યાં ગયા?" ૧

યાજ્ઞવલ્કય બોલ્યા: 'પેલા ગંધર્વે તમને કહ્યું જ હતું કે અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા જ્યાં જાય છે ત્યાં પરિક્ષિતના વંશજો ગયા છે.'

ભુજ્યુએ પૂછ્યું: 'અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા ક્યાં જાય છે?'

યાજ્ઞવલ્કય બોલ્યા: 'સૂર્યદેવનો રથ એક દિવસમાં જેટલું અંતર કાપે છે, તેના કરતાં બત્રીસગણી મોટી આ વસવાટ-વાળી જમીન છે. તેની આસપાસ, તેનાથી બમણી મોટી પૃથ્વી છે. એ પૃથ્વીની આસપાસ, તેનાથી બમણો મોટો સમુદ્ર આવેલો છે. બેની વચ્ચે, અસ્ત્રાની ધાર જેવડું અથવા માખીની પાંખ જેવડું કાણું છે. ઇન્દ્રે પંખીનું રૂપ લીધું; અને પેલા કાણા વાટે પરિક્ષિતના વંશજોને વાયુને સોંપી દીધા. વાયુએ તેમને પોતાની ઉપર બેસાડ્યા, અને જ્યાં પહેલાંના અશ્વમેધ કરનારાઓ રહેતા હતા ત્યાં લઈ ગયો. આમ કહીને પેલા ગંધર્વે વાયુનાં વખાણ કર્યાં હતાં. તેથી જે જુદીજુદી વ્યક્તિઓ છે, તે વાયુરૂપ છે; અને આ આખું જગત છે, તે પણ વાયુરૂપ જ છે. જે માણસ આમ જાણે છે, તે ફરીફરી આવનારા મૃત્યુને જીતે છે.' એ સાંભળી લાહ્યનો દીકરો ભુજ્યુ શાંત થઈ ગયો. ૨

પ્રકરણ ૪

[બ્રહ્મ તે જ આત્મા છે. એ આત્મા જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે. એને ઇન્દ્રિયો વડે જોઈજાણી શકાતો નથી; કેમકે એ જ ઇન્દ્રિયોને જોનાર ને જાણનાર છે.]

પછી ચક્રના ગોત્રના ઉષસ્તે પૂછ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જે બ્રહ્મ આપણી નજર સામે છે, નજરથી દૂર નથી, અને જે સહુનાં

અંતરમાં આત્મારૂપે વસે છે, તે બ્રહ્મને વિષે મને સમજાવો.'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'આ જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે.'

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! કયો આત્મા સહુનાં અંતરમાં વસે છે?'

'પ્રાણવાયુ વાટે શ્વાસ લેનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. અપાનવાયુ વાટે નીચે સરનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. વ્યાનવાયુ વાટે શરીરમાં વ્યાપી રહેલો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. ઉદાનવાયુ વાટે શ્વાસ બહાર કાઢનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. આ તમારો આત્મા સહુનાં અંતરમાં વસે છે.' ૧

ચક્રનો દીકરો ઉષસ્ત બોલ્યો: "જેમ કોઈ માણસ કહે કે, 'ઘોડો આવો છે, ગાય આવી છે,' તેમ તમે મને આ વાત સમજાવી. પણ મને તો જે બ્રહ્મ આપણી નજર સામે છે, નજરથી દૂર નથી, અને જે સહુનાં અંતરમાં આત્મારૂપે વસે છે, તેને વિષે સમજાવો."

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'આ જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે.'

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! સહુનાં અંતરમાં કોણ વસે છે?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: 'જે આંખનો જોનારો છે, તેને તમે જોઈ નહિ શકો. જે કાનનો સાંભળનારો છે, તેને તમે સાંભળી નહિ શકો. જે મનનો વિચારનારો છે, તેનો તમે વિચાર નહિ કરી શકો. જે જ્ઞાનનો જાણનારો છે, તેને તમે જાણી નહિ શકો. એવો જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે. તેના સિવાયનું બધું નાશવંત છે.'

એ સાંભળીને ચક્રના ગોત્રનો ઉષસ્ત શાન્ત થઈ ગયો. ૨

એ સાંભળીને કૌષીતકિ ગોત્રનો કહોલ શાન્ત થઈ ગયો. ૧

પ્રકરણ ૬

[વિશ્વની બધી વસ્તુઓ એકબીજામાં તાણાવાણાની પેઠે ગૂંથી બળી ગયેલી છે તે સમજાવ્યું છે.]

પછી વચક્નુની દીકરી ગાર્ગીએ એમને પૂછ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે બધું જો તાણાવાણાની પેઠે પાણીમાં વણાઈ ગયેલું હોય, તો પછી પાણી તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલું છે?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'વાયુમાં, હે ગાર્ગી.'

'વાયુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'અંતરિક્ષલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'અંતરિક્ષલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'ગંધર્વલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'ગંધર્વલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'સૂર્યલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'સૂર્યલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'ચંદ્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'ચંદ્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'નક્ષત્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'નક્ષત્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'દેવલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'દેવલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'ઇન્દ્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'ઇન્દ્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઇ ગયેલો છે?'

'પ્રજાપતિલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'પ્રજાપતિલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

'બ્રહ્મલોકમાં, હે ગાર્ગી.'

'બ્રહ્મલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! હવે વધારેપડતા પ્રશ્ન ન પૂછીશ, નહિ તો તારું માથું ઊડીને નીચે પડશે. જે દેવને વિષે અમુક હદથી વધારે પ્રશ્નો ન પૂછવા જોઈએ, તે દેવને વિષે તું હદબહારના પ્રશ્ન પૂછે છે. માટે હે ગાર્ગી! તું હવે વધારેપડતું કશું ન પૂછીશ.'

એ સાંભળીને વચક્નુની દીકરી ગાર્ગી શાંત થઈ ગઈ.

પ્રકરણ ૭

[જગત શાને આધારે ટકી રહેલું છે અને અંતર્યામી આત્મા કેવો હોય, તેની ચર્ચા નીચે આપી છે.]

પછી એમને અરુણના દીકરા ઉદ્દાલકે સવાલ પૂછ્યો. તેણે કહ્યું: "હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! મદ્રદેશમાં અમે શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતા ત્યારે કપિગોત્રના પતંચલના ઘરમાં રહેતા હતા. તેની સ્ત્રીને ગંધર્વ વળગેલો હતો. તેને અમે પૂછ્યું: 'તું કોણ છે?' તેણે કહ્યું: 'હું અથર્વણનો દીકરો કબંધ છું.' તેણે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું: 'હે કાપ્ય, આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓ કયા દોરા વડે પરોવાઈ રહેલાં છે, એ તમે જાણો છો?' કપિગોત્રના પતંચલે કહ્યું: 'ના, ભગવન્! મને એની ખબર નથી.' પછી ગંધર્વે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું: 'હે કાપ્ય, જે અંતર્યામી અંદર બેઠો બેઠો આ લોકને, પરલોકને, અને બધાં પ્રાણીઓને નિયમમાં રાખે છે, તેને તમે જાણો છો?' કપિગોત્રના પતંચલે કહ્યું: 'ના, ભગવન્! એને હું નથી જાણતો.' પછી ગંધર્વે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું:

'હે કાપ્ય, જે માણસ એ દોરાને અને આ અંતર્યામીને જાણે છે, તે માણસ બ્રહ્મને જાણે છે, જગતને જાણે છે, દેવોને જાણે છે, વેદોને જાણે છે, પ્રાણીઓને જાણે છે, આત્માને જાણે છે, તે બધું જ જાણે છે.' પછી ગંધર્વે એ બધું સમજાવ્યું. તેથી હું એ જાણું છું. હે યાજ્ઞવલ્કય! તમે જો એ દોરાને અને એ અંતર્યામીને નહિ જાણતા હો, અને છતાં બ્રહ્મજ્ઞાનીને આપવાની ગાયો હાંકી જતા હશો, તો તમારું માથું ઊડીને નીચે પડશે."

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગૌતમ! હું એ દોરાને અને એ અંતર્યામીને જાણું છું.'

ઉદ્દાલક કહે: "'હું જાણું છું, હું જાણું છું,' એમ તો કોઈ પણ માણસ કહી શકે. માટે તમે શું જાણો છો તે કહી બતાવો." ૧

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગૌતમ! એ દોરો તે વાયુ છે. હે ગૌતમ! વાયુરૂપી દોરા વડે આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓ પરોવાઇ રહેલાં છે. તેથી, હે ગૌતમ! માણસ મરી જાય છે ત્યારે કહે છે કે તેનાં અંગોના બંધ વછૂટી ગયા. કેમકે, હે ગૌતમ! વાયુરૂપી દોરા વડે જ તે ભેગાં પરોવાયેલાં રહે છે.'

ઉદ્દાલકે કહ્યું: 'એ વાત બરાબર છે. યાજ્ઞવલ્કય, હવે અંતર્યામીને વિષે કહો.' ૨

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પૃથ્વીની અંદર રહે છે છતાં પૃથ્વીથી અળગો છે, જેને પૃથ્વી જાણતી નથી, પૃથ્વી જેનું શરીર છે, જે પૃથ્વીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૩

'જે પાણીની અંદર રહે છે છતાં પાણીથી અળગો છે, જેને પાણી જાણતું નથી, પાણી જેનું શરીર છે, જે પાણીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૪

'જે અગ્નિની અંદર રહે છે છતાં અગ્નિથી અળગો છે, જેને અગ્નિ જાણતો નથી, અગ્નિ જેનું શરીર છે, જે અગ્નિની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૫

'જે અંતરિક્ષની અંદર રહે છે છતાં અંતરિક્ષથી અળગો છે, જેને અંતરિક્ષ જાણતું નથી, અંતરિક્ષ જેનુ શરીર છે, જે અંતરિક્ષની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૬

'જે પવનની અંદર રહે છે છતાં પવનથી અળગો છે, જેને પવન જાણતો નથી, પવન જેનું શરીર છે, જે પવનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૭

'જે સ્વર્ગની અંદર રહે છે છતાં સ્વર્ગથી અળગો છે, જેને સ્વર્ગ જાણતું નથી, સ્વર્ગ જેનું શરીર છે, જે સ્વર્ગની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૮

'જે સૂરજની અંદર રહે છે છતાં સૂરજથી અળગો છે, જેને સૂરજ જાણતો નથી, સૂરજ જેનું શરીર છે, જે સૂરજની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૯

'જે દિશાઓની અંદર રહે છે છતાં દિશાઓથી અળગો છે, જેને દિશાઓ જાણતી નથી, દિશાઓ જેનું શરીર છે, જે દિશાઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.' ૧૦

'જે ચંદ્ર અને તારાઓની અંદર રહે છે છતાં ચંદ્ર અને તારાઓથી અળગો છે, જેને ચંદ્ર અને તારા જાણતા નથી,

ચંદ્ર અને તારા જેનું શરીર છે, જે ચંદ્ર અને તારાઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેમને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૧

'જે આકાશની અંદર રહે છે છતાં આકાશથી અળગો છે, જેને આકાશ જાણતું નથી, આકાશ જેનું શરીર છે, જે આકાશની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૨

'જે અંધારાની અંદર રહે છે છતાં અંધારાથી અળગો છે. જેને અંધારું જાણતું નથી, અંધારું જેનું શરીર છે, જે અંધારાની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૩

'જે તેજની અંદર રહે છે છતાં તેજથી અળગો છે, જેને તેજ જાણતું નથી, તેજ જેનું શરીર છે, જે તેજની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

'આટલું તો એનું વર્ણન દેવોને અંગે થયું. હવે પ્રાણીઓને અંગે એનું વર્ણન આપું. ૧૪

'જે બધાં પ્રાણીઓની અંદર રહે છે છતાં બધાં પ્રાણીઓથી અળગો છે, જેને બધાં પ્રાણીઓ જાણતાં નથી, બધાં પ્રાણીઓ જેનું શરીર છે, જે બધાં પ્રાણીઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેમને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

આટલું તો એનું વર્ણન પ્રાણીઓને અંગે થયું. હવે શરીરને અંગે એનું વર્ણન આપું. ૧૫

'જે પ્રાણની અંદર રહે છે છતાં પ્રાણથી અળગો છે, જેને પ્રાણ જાણતો નથી, પ્રાણ જેનું શરીર છે, જે પ્રાણની અંદર

રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૬

'જે વાણીની અંદર રહે છે છતાં વાણીથી અળગો છે, જેને વાણી જાણતી નથી, વાણી જેનું શરીર છે, જે વાણીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૭

'જે આંખની અંદર રહે છે છતાં આંખથી અળગો છે, જેને આંખ જાણતી નથી, આંખ જેનું શરીર છે, જે આંખની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૮

'જે કાનની અંદર રહે છે છતાં કાનથી અળગો છે, જેને કાન જાણતો નથી, કાન જેનું શરીર છે, જે કાનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૯

'જે મનની અંદર રહે છે છતાં મનથી જુદો છે, જેને મન જાણતું નથી, મન જેનું શરીર છે, જે મનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૦

'જે ચામડીની અંદર રહે છે છતાં ચામડીથી અળગો છે, જેને ચામડી જાણતી નથી, ચામડી જેનું શરીર છે, જે ચામડીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૧

'જે બુદ્ધિની અંદર રહે છે છતાં બુદ્ધિથી અળગો છે, જેને બુદ્ધિ જાણતી નથી, બુદ્ધિ જેનું શરીર છે, જે બુદ્ધિની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૨

'જે વીર્યની અંદર રહે છે છતાં વીર્યથી જુદો છે, જેને વીર્ય જાણતું નથી, વીર્ય જેનું શરીર છે, જે વીર્યની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

'એ આત્મા સહુને જુએ છે, પણ તેને કોઈ જોઈ શકતું નથી. તે સહુને સાંભળે છે, પણ તેને કોઈ સાંભળી શકતું નથી. તે સહુનો વિચાર કરે છે, પણ તેનો વિચાર કોઈ કરી શકતું નથી. તે સહુને જાણે છે, પણ તેને કોઈ જાણી શકતું નથી. એના વિના બીજો કોઈ જોનારો નથી; એના વિના બીજો કોઈ સાંભળનારો નથી; એના વિના બીજો કોઈ વિચારનારો નથી; એના વિના બીજો કોઈ જાણનારો નથી. તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. તેના સિવાય બીજું બધું નાશવંત છે.'

એ સાંભળીને અરુણનો દીકરો ઉદ્દાલક શાંત થઈ ગયો. ૨૩

પ્રકરણ ૮

[અક્ષર એટલે અવિનાશી; એટલે કે જેનો નાશ કદી થતો નથી તે બ્રહ્મ. એ બ્રહ્મની આજ્ઞાથી જ આખું વિશ્વ અચળ નિયમ અનુસાર ચાલે છે.]

પછી વચક્નુની દીકરી ગાર્ગી બોલી: 'હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો! હું યાજ્ઞવલ્ક્યને બે સવાલ પૂછીશ. એના જવાબ જો એ મને દેશે, તો તમારામાંથી કોઈ પણ એમને બ્રહ્મ વિષેની ચર્ચામાં હરાવી નહિ શકે.'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! પૂછ.' ૧

ગાર્ગી બોલી: 'જેમ કાશી અથવા વિદેહના કોઈ લડવૈયાનો દીકરો ધનુષ ચડાવીને, અને દુશ્મનને વીંધનારાં બે બાણ હાથમાં લઈને, સામે ઊભો રહે, તેમ બે સવાલ લઈને હું

તમારી સામે ઊભી છું. એના જવાબ મને આપો.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! પૂછ.' ૨

ગાર્ગી બોલી: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન, તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલી છે?' ૩

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે આકાશમાં વણાયેલી છે.' ૪

ગાર્ગી બોલી: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! તમને હું નમન કરું છું. તમે મારા સવાલનો જવાબ બરાબર દીધો. હવે બીજા સવાલને માટે તૈયાર થાઓ.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! પૂછ.' ૫

ગાર્ગી બોલી: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલી છે?' ૬

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે આકાશમાં વણાયેલી છે.'

ગાર્ગી બોલી: 'એ આકાશ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલું છે?' ૭

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'હે ગાર્ગી ! જેની અંદર આકાશ તાણા-વાણાની પેઠે વણાયેલું છે, તેને બ્રાહ્મણો 'અક્ષર' (અવિનાશી બ્રહ્મ) કહે છે. તે જાડું નથી, ઝીણું નથી, ટૂંકું નથી, લાંબું નથી, રાતું નથી, પ્રવાહી નથી, છાયાવાળું નથી, અંધારાવાળું નથી, પવનવાળું નથી, આકાશવાળું નથી, કશાથી લેપાય એવું નથી; તેને સ્વાદ નથી, ગંધ નથી, આંખ નથી, કાન નથી, વાચા નથી, તેજ નથી, પ્રાણ નથી, મુખ નથી, માપ નથી; તેનામાં અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. તે કંઈ ખાતું નથી; તેને કોઈ ખાતું નથી. ૮

'હે ગાર્ગી ! આ અક્ષર(અવિનાશી બ્રહ્મ)ની આજ્ઞાથી સૂર્ય અને ચંદ્ર પોતપોતાને ઠેકાણે સ્થિર રહે છે. હે ગાર્ગી ! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી આકાશ અને પૃથ્વી પોતપોતાને ઠેકાણે સ્થિર રહે છે. હે ગાર્ગી ! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી ક્ષણો, ઘડીઓ, દિવસ, રાત, પખવાડિયાં, મહિના, ઋતુઓ અને વરસો પોતપોતાના નિયમિત ક્રમ પ્રમાણે ચાલે છે. હે ગાર્ગી ! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી શ્વેત પર્વતોમાંથી કેટલીક નદીઓ પૂર્વ દિશાએ, કેટલીક પશ્ચિમ દિશાએ, અને કેટલીક બીજી દિશાઓ-માં વહે છે. હે ગાર્ગી ! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી માણસો દાન કરનારનાં વખાણ કરે છે, દેવો યજ્ઞ કરનારનાં વખાણ કરે છે, પિતૃઓ પિતૃયજ્ઞનાં વખાણ કરે છે. ૯

'હે ગાર્ગી ! જે માણસ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના આ જગતમાં હજારો વરસ સુધી હોમ કરે છે, પૂજા કરે છે, તપ કરે છે, તેનાં એ હોમ, પૂજા ને તપ ખૂટી ગયા વિના રહેતાં નથી. હે ગાર્ગી ! જે માણસ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના આ જગતમાંથી ચાલ્યો જાય છે, તે કૃપણ છે, દયાને પાત્ર છે. પણ, હે ગાર્ગી ! જે માણસ આ અક્ષરને(બ્રહ્મને) જાણીને આ જગત-માંથી ચાલ્યો જાય છે, તે ખરો બ્રાહ્મણ છે. ૧૦

'હે ગાર્ગી ! એ અક્ષર (બ્રહ્મ) સહુને જુએ છે, પણ તેને કોઈ જોઈ શકતું નથી, તે સહુને સાંભળે છે, પણ તેને કોઈ સાંભળી શકતું નથી. તે સહુનો વિચાર કરે છે, પણ તેનો કોઈ વિચાર કરી શકતું નથી. તે સહુને જાણે છે, પણ તેને કોઈ જાણી શકતું નથી. એના વિના બીજું કોઈ જોનાર નથી; એના વિના બીજું કોઈ સાંભળનાર નથી; એના વિના બીજું કોઈ જાણનાર નથી. હે ગાર્ગી ! આકાશ તાણાવાણાની પેઠે એ અક્ષરમાં વણાયેલું છે.' ૧૧

ગાર્ગી બોલી: 'હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો ! તમે આમને નમસ્કાર કરીને એમની પાસેથી છૂટી શકો તોયે મોટી વાત સમજજો. તમારામાંથી કોઈ પણ બ્રહ્મ વિષેની ચર્ચામાં એમને હરાવી નહિ શકે.'

એમ કહીને વચક્નુની દીકરી ગાર્ગી શાંત થઈ ગઈ. ૧૨

પ્રકરણ ૯

['દેવ કેટલા ?' એના જવાબમાં ઘણા દેવ બતાવી, પછી તેની સંખ્યા ઘટાડતાં ઘટાડતાં આખરે કહ્યું કે દેવ તો એક જ છે; બીજા બધા દેવો એક જ દેવનાં જુદાંજુદાં રૂપ છે, ને તેથી જુદેજુદે નામે ઓળખાય છે.]

પછી વિદગ્ધ શાકલ્યે પૂછ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! દેવ કેટલા ?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે જવાબમાં નીચેનો શ્લોક કહ્યો:

'વિશ્વેદેવોની સ્તુતિના શ્લોકમાં કહ્યા છે એટલા દેવ છે— ત્રણ હજાર ત્રણસો છ (૩૩૦૬).'

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?'

'તેત્રીસ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા?'

'ત્રણ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા?'

'બે.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા?'

'દોઢ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા?'

'એક.'

'સમજ્યો. હવે પેલા ૩૩૦૬ દેવ કયા કયા?' ૧

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'એ તો એમની શક્તિઓ છે એટલું જ. બાકી ખરું જોતાં તો દેવ તેત્રીસ જ છે.'

'એ તેત્રીસ તે કયા કયા?'

'આઠ વસુ, અગિયાર રુદ્ર અને બાર આદિત્ય મળીને એકત્રીસ. તે ઉપરાંત ઇન્દ્ર અને પ્રજાપતિ, એટલે કુલ તેત્રીસ થયા.' ૨

'વસુ કયા કયા?'

'અગ્નિ, પૃથ્વી, વાયુ, અંતરિક્ષ, સૂરજ, સ્વર્ગ, ચંદ્ર અને નક્ષત્રો—એટલા વસુ. આખું વિશ્વ એમાં વસે છે, માટે એમને 'વસુ' કહ્યા છે.' ૩

'રુદ્ર કયા કયા?'

'શરીરમાં રહેલા દસ પ્રાણ (ઇન્દ્રિયો) અને અગિયારમો આત્મા. એ શરીરમાંથી ચાલ્યા જાય છે, ત્યારે આપણને રડાવે છે, માટે એમને 'રુદ્ર' કહ્યા છે. (રુદ્–રોવું પરથી.)' ૪

'આદિત્ય કયા કયા ?'

'વરસના બાર મહિના તે બાર આદિત્ય. તેઓ આખા જગતને પોતાની સાથે લે છે અને વહી જાય છે. તેઓ આખા જગતને પોતાની સાથે લઇને (आददाना) વહી જાય છે (यन्ति), માટે તેમને આદિત્ય કહ્યા છે.' ૫

'ઇન્દ્ર કોણ ? પ્રજાપતિ કોણ ?'

'વાદળાંનો ગડગડાટ તે ઇન્દ્ર. યજ્ઞ તે પ્રજાપતિ.'

'વાદળાંનો ગડગડાટ તે શું ?'

'વજ્ર.'

'યજ્ઞ તે શું ?'

'યજ્ઞનાં પશુ.' ૬

'છ દેવ તે કયા કયા ?'

'અગ્નિ, પૃથ્વી, વાયુ અંતરિક્ષ, સૂરજ અને આકાશ એ છ દેવ થયા. એ છમાં બધા દેવો સમાઈ જાય છે.' ૭

'ત્રણ દેવ તે કયા કયા ?'

'આ ત્રણ લોક (જગત) તે જ ત્રણ દેવ. બધા દેવો એમાં જ સમાઈ જાય છે.'

'બે દેવ તે કયા કયા ?'

'અન્ન અને પ્રાણ.'

'દોઢ દેવ તે કયો ?'

'આ વાય છે તે પવન.' ૮

'કેટલાક કહે છે: આ જે વાય છે તે તો એક જ દેખાય છે. તે દોઢ કેમ હોઇ શકે ?'

'એ પવનને લીધે આખું જગત વૃદ્ધિ પામે છે, તેથી તેને દોઢ ગણ્યો છે.'

'એક દેવ તે કયો ?'

'પ્રાણ. તે જ બ્રહ્મ કહેવાય છે.' ૯

આંખ વડે જે જુએ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. સૂરજમાં જેલો પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય!'

'એ પુરુષનો દેવ કયો?'

'સત્ય.' ૧૨

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! આકાશ જેનું રહેઠાણુ છે, કાન જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ કાનમાં અને પડઘામાં વસે છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય!'

'એ પુરુષનો દેવ કયો?'

'દિશાઓ.' ૧૩

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! અંધારું જેનું રહેઠાણુ છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે છાયારૂપી પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય!'

'એ પુરુષનો દેવ કયો?'

'મૃત્યુ.' ૧૪

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! રૂપો જેનું રહેઠાણ છે, જે આંખ વડે જુએ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ અરીસામાં વસે છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય !'

'એ પુરુષનો દેવ કયો ?'

'જીવ.' ૧૫

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! પાણી જેનું રહેઠાણ છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય!'

'એ પુરુષનો દેવ કયો ?'

'વરુણ.' ૧૬

શાકલ્યે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! વીર્ય જેનું રહેઠાણ છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઇએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું.

આ જે પુત્રરૂપી પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બોલો, શાકલ્ય!'

'એ પુરુષનો દેવ કયો?'

'પ્રજાપતિ.' ૧૭

[દિશાઓના દેવ કયા, ને દિશાઓ શાને આધારે ટકી રહી છે, તે સમજાવ્યું છે.]

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'હે શાકલ્ય! આ બ્રાહ્મણોએ અગ્નિમાંથી અંગારા કાઢવા માટે તમારો ઉપયોગ કર્યો છે કે શું? (તમને હોળીનું નાળિયેર બનાવ્યા છે કે શું?)' ૧૮

શાકલ્ય કહે: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! તમે આ રીતે કુરુ અને પાંચાલ દેશના બ્રાહ્મણોનું અપમાન કર્યું, તે શું તમે ખરેખર બ્રહ્મને જાણો છો?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'હું તો દિશાઓને જાણું છું. તે દિશાઓના દેવને, અને દિશાઓના આધારને પણ જાણું છું.'

'તમે જો દિશાઓ, તેના દેવો, ને તેના આધારોને જાણતા હો, તો કહો કે પૂર્વ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?'

'સૂરજદેવરૂપે.'

'એ સૂરજને શાનો આધાર છે?'

'આંખનો.'

'આંખને શાનો આધાર છે?'

'રૂપોનો.'

'રૂપોને શાનો આધાર છે?'

'હૃદયનો. કેમકે હૃદય વડે જ રૂપોની જાણ થાય છે. રૂપો હૃદયમાં જ વસે છે.'

'બરાબર છે, યાજ્ઞવલ્કય!' ૨૦

શાકલ્યે પૂછ્યું: 'દક્ષિણ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?'

'યમદેવરૂપે.'

'એ યમને શાનો આધાર છે?'

'યજ્ઞનો.'

'યજ્ઞને શાનો આધાર છે?'

'દક્ષિણાનો.'

'દક્ષિણાને શાનો આધાર છે?'

'શ્રદ્ધાનો. કેમકે માણસને શ્રદ્ધા હોય, ત્યારે જ તે દક્ષિણા આપે છે.'

'શ્રદ્ધાને શાનો આધાર છે?'

'હૃદયનો. કેમકે શ્રદ્ધા હૃદયથી જ જણાય છે. શ્રદ્ધા હૃદયને આધારે જ ટકી રહેલી છે.'

'બરાબર છે, યાજ્ઞવલ્કય.' ૨૧

શાકલ્યે પૂછયું: 'પશ્ચિમ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?'

'વરુણદેવરૂપે.'

'એ વરુણને શાનો આધાર છે?'

'પાણીનો.'

'પાણીને શાનો આધાર છે?'

'વીર્યનો.'

'વીર્યને શાનો આધાર છે?'

'હૃદયનો. તેથી, જ્યારે છોકરો બાપના જેવા રૂપવાળો જન્મે છે ત્યારે કહે છે કે, "તે જાણે બાપના હૃદયમાંથી નીકળેલો છે, બાપના હૃદયમાંથી ઘડાયેલો છે." તેથી વીર્ય હૃદયને આધારે ટકી રહેલું છે.'

'બરાબર છે, યાજ્ઞવલ્કય.' ૨૨

શાકલ્યે પૂછયું: 'ઉત્તર દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?'

'સોમદેવરૂપે.'

'એ સોમદેવને શાનો આધાર છે?'

'દીક્ષાનો.'

'દીક્ષાને શાનો આધાર છે?'

'સત્યનો. તેથી દીક્ષા લેનારને કહેવામાં આવે છે કે "સત્ય બોલ." કેમકે દીક્ષા સત્યને આધારે જ ટકી રહી છે.'

'સત્યને શાનો આધાર છે?'

'હૃદયનો. કેમકે માણસ હૃદયથી જ સત્યને જાણે છે. સત્ય હૃદયમાં જ વસે છે, તેને જ આધારે ટકી રહેલું છે.'

'ખરાબર છે, યાજ્ઞવલ્કય.' ૨૩

શાકલ્યે પૂછયું: 'માથા ઉપરની દિશામાં તમે કયા દેવ-રૂપે છો?'

'અગ્નિદેવરૂપે.'

'એ અગ્નિદેવને શાનો આધાર છે?'

'વાણીનો.'

'વાણીને શાનો આધાર છે?'

'હૃદયનો.'

'હૃદય શામાં રહે છે?' ૨૪

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'અરે ઉલ્લુ! તું શું એમ માને છે કે હૃદય શરીરથી જુદું કયાંક રહે છે? હૃદય જો શરીરથી જુદું કયાંક હોય, તો કૂતરાં એને ખાઈ જાય, ને પંખીઓ તેને ચૂંથી નાખે.' ૨૫

શાકલ્યે પૂછયું: 'તમે અને તમારો આત્મા શાને આધારે રહ્યા છો?'

'પ્રાણને આધારે.'

'પ્રાણને શાનો આધાર છે?'

'અપાનનો.'

'અપાનને શાનો આધાર છે?'

'વ્યાનનો.'

'વ્યાનને શાનો આધાર છે?'

'ઉદાનનો.'

'ઉદાનને શાનો આધાર છે?'

'સમાનનો.'

'એ આત્માને 'આ નહિ,' 'આ નહિ' (**नेति नेति**) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઇ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઇજા થતી નથી.

'આ આઠ રહેઠાણ છે, આઠ લોક છે, આઠ દેવ છે, આઠ પુરુષો છે. જે પરમ પુરુષ આ આઠ પુરુષોને પોતામાંથી કાઢી જુદેજુદે ઠેકાણે મૂકે છે અને પાછા પોતામાં ભેગા કરે છે, અને છતાં જે એ પુરુષોથી પાર રહે છે, ને જેનું જ્ઞાન ઉપનિષદોમાંથી જ થાય છે, તે પરમ પુરુષને વિષે હું તમને પૂછું છું. એ જો તમે મને નહિ સમજાવી શકો, તો તમારું માથું ઊડીને નીચે પડશે.'

શાકલ્યને એ પરમ પુરુષની ખબર નહોતી. તેથી તેનું માથું ઊડીને નીચે પડ્યું. અને ચોરો, તે બીજું કંઇક હશે એમ માનીને, તેનાં હાડકાં ઉઠાવી ગયા. ૨૬

[માણસ મરી ગયા પછી ફરી શામાંથી જન્મે છે તે કહ્યું છે.]

પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે પૂછ્યું: 'હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો! તમારામાંથી જેની ઇચ્છા હોય, તે મને સવાલ પૂછે; અથવા તમે બધા પૂછો. નહિ તો તમારામાંથી જે જવાબ દેવા તૈયાર હોય, તેને હું સવાલ પૂછું; અથવા તમને સહુને પૂછું.' પણ એ બ્રાહ્મણોની હિંમત ચાલી નહિ. ૨૭

પછી યાજ્ઞવલ્કયે તેમને નીચેના શ્લેાકેા વડે પૂછ્યું:—

(૧) 'જેવું વનનું ઝાડ છે તેના જેવેા જ માણસ ખરેખર છે. તેના વાળ તે જાણે પાંદડાં છે. તેની ચામડી તે જાણે બહાર-ની છાલ છે.

(૨) 'જેમ ઝાડની છાલમાંથી રસ ઝરે છે, તેમ માણસની ચામડીમાંથી લેાહી નીકળે છે. તેથી, જેમ ઝાડને ઇજા થાય ત્યારે રસ ઝરે છે, તેમ માણસને ઇજા થાય ત્યારે લેાહી નીકળે છે.

(૩) 'તેનું માંસ તે જાણે લાકડાનાં પડ છે. તેના સ્નાયુએા તે જાણે રેસા છે; તે મજબૂત છે. તેનાં હાડકાં તે જાણે અંદરનું લાકડું છે. તેની મજ્જા તે જાણે લાકડાનેા ગરભ છે.

(૪) 'ઝાડને કાપી નાખવામાં આવે પછી તે મૂળમાંથી નવેસર ઊગે છે. તે રીતે માણસને મૃત્યુ કાપી નાખે છે, તે પછી તે કયા મૂળમાંથી ફરી ઊગી નીકળે છે?

(૫) 'વીર્યમાંથી—એમ ન કહેશેા; કેમકે વીર્ય તેા જીવતા માણસમાં જ પેદા થાય છે. ઝાડ તેા બીજમાંથી પણ ઊગી નીકળે છે. તે મરી જાય પછી પણ બીજમાંથી ફરી ઊગે છે.

(૬) 'જો ઝાડને મૂળમાંથી ઉખાડી નાખ્યું હેાય, તેા તે ફરી ઊગવા પામે નહિ. પણ માણસને મૃત્યુ કાપી નાખે છે, તે પછી તે કયા મૂળમાંથી ફરી ઊગી નીકળે છે?

અધ્યાય ચોથો

પ્રકરણ ૧

[કેટલાક માણસો શરીરનાં જુદાંજુદાં અંગોને બ્રહ્મ ગણીને પૂજે છે. તેમના જ્ઞાનમાં રહેલી ઊણપ બતાવીને બ્રહ્મનું ખરું સ્વરૂપ સમજાવવાનો પ્રયત્ન અહીં છે.]

વિદેહ દેશના રાજા જનક બેઠા હતા; ત્યાં યાજ્ઞવલ્કય આવી પહોંચ્યા. જનકે તેમને કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય! તમારું કેમ આવવું થયું? ઢોર લેવા આવ્યા છો? કે બારીક પ્રશ્નો સાંભળવા?'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'બન્નેને માટે, હે સમ્રાટ!' ૧

'તમને કોઇએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "શિલિનના દીકરા જિત્વાએ મને કહેલું કે, 'વાણી એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્કય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ શિલિનના દીકરા જિત્વાએ તમને કહ્યું કે, 'વાણી એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણસ બોલી ન શકે, તેની શી દશા થાય? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ કયાં છે ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્કય! હવે તમે મને સમજાવો.'

'વાણી એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને પ્રજ્ઞા (જ્ઞાન)રૂપે પૂજવું જોઇએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય ! પ્રજ્ઞા (જ્ઞાન) એટલે શું ?'

'હે સમ્રાટ ! વાણી એ જ પ્રજ્ઞા. હે સમ્રાટ ! વાણી વડે જ મિત્રને ઓળખી શકાય છે. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, શ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ, યજ્ઞ, હોમ, બીજાને ખવડાવેલું અન્ન, તેમને પાયેલું પાણી, આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓને વાણી વડે જ જાણી શકાય છે. હે સમ્રાટ ! વાણી એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને વાણી કદી તજી દેતી નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૨

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: 'તમને કોઇએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "શુલ્બના દીકરા ઉદંકે મને કહેલું કે, 'પ્રાણ એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્કય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ શુલ્બના દીકરા ઉદંકે તમને કહ્યું કે, 'પ્રાણ એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણસમાં પ્રાણ ન હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ, એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.'

'પ્રાણ એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને પ્રિયરૂપે પૂજવું જોઈએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! પ્રિય એટલે શું ?'

'હે સમ્રાટ ! પ્રાણ એ જ પ્રિય. હે સમ્રાટ ! માણસ પ્રાણ ટકાવવાને ખાતર જ જેને ત્યાં યજ્ઞ ન કરાવવો ઘટે તેને ત્યાં યજ્ઞ કરાવે છે, જેની પાસેથી દાન ન લેવું ઘટે તેની પાસેથી દાન લે છે. હે સમ્રાટ ! માણસ પ્રાણ ટકાવવાને ખાતર જ જેમાં જીવનું જોખમ હોય તેવી દિશામાં જાય છે. હે સમ્રાટ ! પ્રાણ એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને પ્રાણ કદી તજી દેતો નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૩

યાજ્ઞવલ્ક્યે ફરી કહ્યું: 'તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "વૃષ્ણના દીકરા બર્કુએ મને કહેલું કે, 'આંખ એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ વૃષ્ણના દીકરા બર્કુએ તમને કહ્યું કે, 'આંખ એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણસ જોઈ ન શકતો હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! હવે તમે મને સમજાવો.'

'આંખ એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને સત્યરૂપે પૂજવું જોઇએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! સત્ય એટલે શું ?'

"હે સમ્રાટ ! આંખ એ જ સત્ય. હે સમ્રાટ ! આંખ વડે જોનારને કોઈ પૂછેઃ 'તેં જોયું ?' અને તે જો જવાબ આપે કે 'હા, જોયું.' તો એ સાચું ઠરે છે. હે સમ્રાટ ! આંખ એ પર-બ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને આંખ કદી તજી દેતી નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે."

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૪

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: 'તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "ભરદ્વાજ ગોત્રના ગર્દભીવિપીતે મને કહેલું કે, 'કાન એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્કય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણુસ કહે, તેમ ભરદ્વાજ ગોત્રના ગર્દભીવિપીતે તમને કહ્યું કે, 'કાન એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણુસ સાંભળી ન શકતો હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ કયાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.'

'કાન એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને અનંત માનીને પૂજવું જોઈએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! અનંતતા એટલે શું ?'

'હે સમ્રાટ ! દિશાઓ એ જ અનંતતા. હે સમ્રાટ ! તેથી માણસ કોઈ પણ દિશામાં જાય, તોપણ તેના અંત લગી પહોંચી શકતો નથી. કેમકે દિશાઓનો અંત છે જ નહિ. હે સમ્રાટ ! દિશાઓ તે કાન છે; અને, હે સમ્રાટ ! કાન એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને કાન કદી તજી દેતા નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૫

યાજ્ઞવલ્ક્યે ફરી કહ્યું: 'તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "જબાલાના દીકરા સત્યકામે મને કહેલું કે, 'મન એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ જબાલાના દીકરા સત્યકામે તમને કહ્યું કે, 'મન એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણસના મનનું ઠેકાણું ન હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! હવે તમે મને સમજાવો.'

'મન એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને આનંદરૂપ માનીને પૂજવું જોઇએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય! આનંદ એટલે શું?'

'હે સમ્રાટ! મન એ જ આનંદ. હે સમ્રાટ! માણસ મન વડે સ્ત્રીની ઇચ્છા કરે છે. તેનાથી તેને પોતાના જેવો જ દીકરો જન્મે છે; તે આનંદ ઉપજાવે છે. હે સમ્રાટ! મન એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને મન કદી તજી દેતું નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૬

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: 'તમને કોઇએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.'

જનકે કહ્યું: "વિદગ્ધ શાકલ્યે મને કહેલું કે, 'હૃદય એ બ્રહ્મ છે.'"

યાજ્ઞવલ્કય કહે: "જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ વિદગ્ધ શાકલ્યે તમને કહ્યું કે, 'હૃદય એ બ્રહ્મ છે.' કેમકે જે માણસને હૃદય ન હોય, તેની શી દશા થાય? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ કયાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું?"

'ના, નહોતું કહ્યું.'

'ત્યારે તો, હે સમ્રાટ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.'

'તો, હે યાજ્ઞવલ્કય! હવે તમે મને સમજાવો.'

'હૃદય એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને સ્થિરતારૂપે પૂજવું જોઇએ.'

'હે યાજ્ઞવલ્કય ! સ્થિરતા એટલે શું ?'

'હે સમ્રાટ ! હૃદય એ જ સ્થિરતા. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પ્રાણીમાત્રનું રહેઠાણુ છે. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પ્રાણીમાત્રનો આધાર છે. હે સમ્રાટ ! પ્રાણીમાત્ર હૃદયને આધારે જ ટકી રહે છે. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને હૃદય કદી તજી દેતું નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયોનું ધણ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.' ૭

પ્રકરણ ૨

[આત્માનો શરીર સાથેનો સંબંધ]

જનકરાજા સિંહાસન પર બેઠા હતા, ત્યાંથી નીચે ઊતર્યા ને યાજ્ઞવલ્કયની પાસે આવી કહેવા લાગ્યા:

'નમસ્તે. મને કંઈક જ્ઞાનની વાત સંભળાવો.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'સમ્રાટ, લાંબી મુસાફરીએ જવા ઇચ્છનાર માણસ રથ કે નાવ તૈયાર કરે છે. એની પેઠે, તમે ગૂઢ-જ્ઞાન વડે આત્માને તૈયાર કરેલો છે. વળી તમને માન મળે છે; તમારી પાસે ધન છે; તમે વેદ ભણ્યા છો; તમે ઉપનિષદોનું જ્ઞાન સાંભળ્યું છે. તમારા જેવા માણસ આ જગતમાંથી છૂટીને ક્યાં જાય એ જાણો છો?'

જનક કહે: 'ના, ભગવન્! હું ક્યાં જઈશ એની ખબર તો મને નથી.'

'તો તમે ક્યાં જશો, એ હું તમને કહું.'

'કહો, ભગવન્!' ૧

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'જમણી આંખમાં જે પુરુષ (ચેતન) વસે છે, તેનું નામ ઇન્ધ છે. એ છે તેા ઇન્ધ; છતાં લેાકેા ઇન્દ્ર એ ગૂઢ અર્થવાળા નામથી એને એાળખે છે. દેવેાને જાણે ગૂઢ અર્થવાળાં નામ ગમતાં હેાય, સ્પષ્ટ અર્થવાળાં નામ ન ગમતાં હેાય, એમ લાગે છે.

'ડાબી આંખમાં જે માણસનું રૂપ છે, તે એની પત્ની વિરાજ છે. હૃદયની અંદર જે ખાલી જગા છે, તે ઇન્દ્ર અને વિરાજને ભેગાં મળવાની જગા છે. હૃદયની અંદર જે લેાહીનેા ગઠ્ઠો છે, તે એ બે જણનું ખાવાનું છે. હૃદયની અંદર જે જાળા જેવું છે, તે એમનું એાઢવાનું છે. હૃદયમાંથી જે નાડી ઊંચે જાય છે, તે એમને ફરવાનેા રસ્તેા છે. વાળના હજારમા ભાગ જેવડી હિતા નામની નાડીએા હૃદયની અંદર રહેલી છે. એની વાટે ખેારાકનેા રસ પસાર થાય છે. તેથી આ શરીરરૂપી આત્માના કરતાં એ અંદરના આત્માને વધારે ચેાખ્ખેા ખેારાક મળે છે. ૨

'પૂર્વ દિશા એ આત્માનેા પૂર્વનેા પ્રાણ છે. દક્ષિણ દિશા એનેા દક્ષિણનેા પ્રાણ છે. પશ્ચિમ દિશા એનેા પશ્ચિમનેા પ્રાણ છે. ઉત્તર દિશા એનેા ઉત્તરનેા પ્રાણ છે. માથા પરની દિશા એનેા માથા પરનેા પ્રાણ છે. નીચલી દિશા એનેા નીચેનેા પ્રાણ છે. બધી દિશાએા એ આત્માના જુદાજુદા પ્રાણ છે. એ આત્માને 'આ નહિ, આ નહિ' (**नेति नेति**) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતેા નથી, કેમકે તે પકડાય એવેા છે જ નહિ. તે મરતેા નથી, કેમકે તે મરે એવેા છે જ નહિ. તે લેપાતેા નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઈ પડે એવેા છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતેા નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઇજા થતી નથી. તમે નિર્ભય થયા છેા, જનક!'

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! તમે પણ નિર્ભય થાએા; કેમકે નિર્ભયતાનું(અભય એવા બ્રહ્મનું)તમે જ અમને

જ્ઞાન આપો છો. માટે હું તમને વંદન કરું છું. આ રહ્યો વિદેહ દેશ; અને આ હું.' ૩

પ્રકરણ ૩

[માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે? એનો છેવટનો જવાબ એ છે કે આત્મા એ જ માણસના કામનું ખરું તેજ છે. આત્મા જ એનો જીવનપંથ ઉજાળે છે.]

યાજ્ઞવલ્ક્ય જનકરાજાને ત્યાં આવ્યા. તેમણે વિચાર કરી રાખ્યો હતો કે, 'હું બોલીશ નહિ.' પણ અગાઉ એક વાર જનક અને યાજ્ઞવલ્ક્ય અગ્નિહોત્રને વિષે વાત કરતા હતા, ત્યારે યાજ્ઞવલ્ક્યે જનકને વરદાન આપ્યું હતું કે, 'તમે મરજીમાં આવે તે માગી લો.' જનકે માગેલું કે, 'હું તમને ગમે તે સવાલ પૂછી શકું એવો વર આપો.' યાજ્ઞવલ્ક્યે હા કહેલી. એટલે રાજાએ જ યાજ્ઞવલ્ક્યને પહેલો સવાલ પૂછ્યો: ૧

'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'સૂરજના તેજ વડે. સૂરજના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.'

'બરાબર છે.' ૨

જનકે ફરી પૂછ્યું: 'સૂરજ આથમી જાય ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?'

'ચંદ્રના તેજ વડે. ચંદ્રના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.'

'બરાબર છે.' ૩

જનકે ફરી પૂછ્યું: 'સૂરજ આથમી જાય, અને ચંદ્ર પણ આથમી જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?'

'અગ્નિના તેજ વડે. અગ્નિના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.'

'બરાબર છે.' ૪

જનકે ફરી પૂછ્યું: 'સૂરજ આથમી જાય, ચંદ્ર આથમી જાય, અને અગ્નિ પણ હોલાઇ જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?'

'વાણીના તેજ વડે. વાણીના તેજ વડે જ—વાણીને આધારે જ—માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે. તેથી હે સમ્રાટ! પોતાનો હાથ પણ ચોખ્ખો ન જોઇ શકાય એમ હોય તેવે વખતે પણ, કંઇક અવાજ થાય તો માણસ સીધો તે તરફ જાય છે.'

'બરાબર છે.' ૫

જનકે ફરી પૂછ્યું: 'સૂરજ આથમી જાય, ચંદ્ર આથમી જાય, અગ્નિ હોલાઇ જાય, અને અવાજ બંધ પડી જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?'

'આત્માના તેજ વડે. આત્માના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.' ૬

[એ આત્મા કેવો છે તે સમજાવ્યું છે.]

'એ આત્મા કયો?'

"જે પુરુષ (ચેતન) વિજ્ઞાનરૂપ છે, શરીરમાં ઇન્દ્રિયોની વચ્ચે બેઠેલો છે, અને હૃદયમાં તેજરૂપે વસે છે તે. તે જેવો છે તેવો જ હંમેશાં રહે છે. તેનામાં કશો ફેરફાર થતો નથી. છતાં તે આ લોક અને પરલોકમાં હરેફરે છે. તે જાણે ધ્યાન કરતો હોય, હરતોફરતો હોય, એવો ભાસ થાય છે. સ્વપ્નમાં તે આ લોકમાંથી પાર ચાલ્યો જાય છે, અને મૃત્યુનાં બધાં રૂપોને વટાવી જાય છે. ૭

"એ આત્મા જ્યારે જન્મ પામે છે—એટલે કે જ્યારે દેહમાં પ્રવેશ કરે છે—ત્યારે તેને પાપો વળગે છે. તે જ્યારે દેહને છોડી દે છે—એટલે કે મરી જાય છે—ત્યારે પાપોને પાછળ છોડી જાય છે. ૮

[આત્મા અને સ્વપ્નસૃષ્ટિનો સંબંધ]

"એ આત્માનાં બે જ ઠેકાણાં છે—આ લોક અને પરલોક. ત્રીજું ઠેકાણું સ્વપ્ન; તે પહેલાં બેની વચ્ચે સન્ધિરૂપ છે. એ વચલે ઠેકાણે ઊભો રહીને આત્મા આ બન્ને ઠેકાણાંને—આ લોકને તેમજ પરલોકને—જોઈ શકે છે. પરલોકમાં જવા માટે ઉપર ચઢવું પડે છે. ઉપર ચઢ્યા પછી આત્મા દુઃખ અને આનંદ બન્નેને જોઇ શકે છે. એ જ્યારે સ્વપ્નદશામાં હોય, ત્યારે આ ભર્યાભાદર્યા જગતમાંથી કેટલોક અંશ લઈ જાય છે; તેને પોતે ભાંગેફોડે છે; તેમાંથી પોતે નવું રચે છે; અને પોતાના પ્રકાશ વડે, પોતાના તેજ વડે સ્વપ્નસૃષ્ટિ રચે છે. એ સ્થિતિમાં આત્મા પોતાના જ તેજથી પ્રકાશે છે. ૯

"એ સ્વપ્નદશામાં રથ, કે રથના ઘોડા, કે રસ્તા એમાંનું કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે રથ, રથના ઘોડા અને રસ્તા પેદા કરે છે. એ સ્વપ્નદશામાં આનંદ કે મોજમજા એમાંનું કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે આનંદ અને મોજમજા પેદા કરે છે. એ સ્વપ્નદશામાં તળાવ, સરોવર કે નદી એમાંનું કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે તળાવો, સરોવરો ને નદીઓ પેદા કરે છે. કેમકે તે સરજનહાર છે. ૧૦

"આને વિષે નીચેના શ્લોકો કહ્યા છે:

"'આ અનંત, તેજસ્વી આત્મા એકલો ફરે છે. તે સ્વપ્નદશામાં શરીરને કોરે મૂકી દે છે. તે પોતે ઊંઘતો નથી; એટલે ઊંઘતી ઇન્દ્રિયો પર ચોકી રાખે છે. પછી પોતે શુદ્ધ, તેજસ્વી રૂપ ધારણ કરીને, પાછો જાગ્રતદશામાં આવી જાય છે. ૧૧

" 'આ અનંત, તેજસ્વી આત્મા અમર છે અને એકલો ફરે છે. તે પ્રાણ વડે નીચલા માળાની* (શરીરની) રક્ષા કરે છે; અને પોતે એ માળાની બહાર ફરવા નીકળી પડે છે. એ પોતે અમર છે, અને મરજી ફાવે ત્યાં ફરે છે. ૧૨

" 'સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં એ આત્મા ઊંચાનીચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે, અને ઘણાં રૂપો ધારણ કરે છે. કયારેક તે સ્ત્રીઓની સાથે મોજ કરે છે, કયારેક હસે છે, ને કયારેક ભયંકર દેખાવો જુએ છે.' ૧૩

"લોકો એની રમતને જુએ છે, પણ કોઈ એને પોતાને જોતું નથી. તેથી કહે છે કે, માણસને એકાએક ન જગાડવો. કેમકે આત્મા જો શરીરમાં બરાબર પાછો ન આવે, તો તેનો ઇલાજ કરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પણ કેટલાક લોકો કહે છે કે, જાગ્રતદશા અને સ્વપ્નદશા એક જ છે; કેમકે માણસ જાગતો હોય ત્યારે જે વસ્તુઓ જુએ છે, તે જ વસ્તુઓ સ્વપ્નમાં જુએ છે. એ વાત બરાબર નથી. કેમકે સ્વપ્નદશામાં આત્મા પોતે જ તેજરૂપ બનીને પ્રકાશે છે."

જનકે કહ્યું: 'ભગવન્! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજુ વધારે સમજાવો.' ૧૪

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'એ આત્મા આ સુષુપ્તિદશામાં મોજ-મજા કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આવ્યો હતો તેવો પહેલાંની સ્વપ્નદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. સુષુપ્તિદશામાં તેણે જે કંઈ જોયું હોય, તેનાથી તે લેપાતો નથી; કેમકે તેને આસક્તિ જેવું કંઈ હોતું જ નથી.'

'બરાબર છે, ભગવન્! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજુ વધારે સમજાવો.' ૧૫

---

* નીચલો માળો એટલા માટે કે આ જગત જે નીચે રહેલું છે, તેમાં રહેવાનો એ માળો (શરીર) છે.

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'એ આત્મા આ સ્વપ્નદશામાં મોજમજા કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આવ્યો હતો તેવો પહેલાંની જાગ્રતદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. સ્વપ્નદશામાં તેણે જે કંઈ જોયું હોય, તેનાથી તે લેપાતો નથી; કેમકે તેને આસક્તિ જેવું કંઈ હોતું જ નથી.'

'બરાબર છે, ભગવન્! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજુ વધારે સમજાવો.' ૧૬

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'એ આત્મા આ જાગ્રતદશામાં મોજમજા કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આવ્યો હતો તેવો પહેલાંની સ્વપ્નદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. ૧૭

'જેમ કોઈ મોટું માછલું નદીને બન્ને કાંઠે ફરે, આ કાંઠે જાય ને સામે કાંઠે જાય, તેમ આ આત્મા સ્વપ્નદશા ને જાગ્રતદશા બન્નેમાં છૂટથી હરેફરે છે. ૧૮

[ઊંડી, સ્વપ્ન વિનાની ઊંઘમાં પડેલા આત્માની સ્થિતિ]

'જેમ બાજ અથવા ગરુડ આકાશમાં ઊડીઊડીને થાકી જાય, અને પછી પાંખો બીડી લઈને માળામાં જવા નીકળે, તેમ આ આત્મા દોડીને એવી સ્થિતિ તરફ જવા નીકળે છે, જ્યાં સૂઈ ગયા પછી તેને નથી કશાની ઇચ્છા થતી, નથી કંઈ સ્વપ્ન દેખાતું. ૧૯

'તેના શરીરમાં હિતા નામની નાડીઓ છે. એક વાળના હજાર ભાગ કર્યા હોય એના જેટલી તે બારીક છે. તે ધોળા, ભૂરા, પીળા, લીલા ને રાતા રંગના રસથી ભરેલી છે.+ આત્માને

+ વાત-પિત્ત ગૌણ અને કફ મુખ્ય હોય એવો રસ ધોળો.
પિત્ત-કફ „ „ વાત „ „ „ „ ભૂરો.
વાત-કફ „ „ પિત્ત „ „ „ „ પીળો.
પિત્ત „ „ વાત-કફ „ „ „ „ લીલો.
અને વાત-પિત્ત-કફ એ ત્રણે સમાન „ „ „ લાલ.

જ્યારે એમ લાગે છે કે જાણે કોઇ તેને મારી નાખે છે, જાણે કોઈ તેને જીતી લે છે, જાણે હાથી તેની પાછળ પડ્યો છે, અથવા જાણે પોતે ખાડામાં પડે છે, ત્યારે તે જાગતાં જોયેલા બધા ભયો સ્વપ્નામાં જુએ છે. એ એની અજ્ઞાનની દશા કહેવાય. પણ જ્યારે એને એમ લાગે છે કે હું જાણે દેવ છું, હું જાણે રાજા છું, વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે જાણે હું જ છું, ત્યારે એ એની ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિ ગણાય. ૨૦

'એ સ્થિતિમાં એને નથી કશી ઇચ્છાઓ થતી; નથી પાપ વળગતું; નથી બીક લાગતી. જેમ પ્રિય સ્ત્રીના ગાઢ આલિંગનમાં પડેલા માણસને બહારની કે અંદરની કશી વાતની ખબર પડતી નથી, તેમ આ આત્માને જ્યારે પરમાત્માએ ગાઢ આલિંગન દીધેલું હોય ત્યારે તેને બહારની કે અંદરની કશી વાતની ખબર પડતી નથી. એ સ્થિતિમાં એની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી થઈ ગઈ હોય છે; તેને આત્મા સિવાય બીજા કશાની ઇચ્છા જ રહેતી નથી; અને તેને ઇચ્છા અને શોક જરા પણ રહેતાં નથી. ૨૧

'એ સ્થિતિમાં બાપ તે બાપ રહેતો નથી; મા તે મા રહેતી નથી; દુનિયા તે દુનિયા રહેતી નથી; દેવો તે દેવો રહેતા નથી; વેદ તે વેદ રહેતા નથી. એ સ્થિતિમાં ચોર તે ચોર રહેતો નથી; ગર્ભની હત્યા કરનાર તે ગર્ભની હત્યા કરનાર રહેતો નથી; ચંડાળ તે ચંડાળ રહેતો નથી; પૌલ્કસ* તે પૌલ્કસ રહેતો નથી; શ્રમણ તે શ્રમણ રહેતો નથી; તપસ્વી તે તપસ્વી રહેતો નથી. એ સ્થિતિમાં તેને નથી પુણ્ય લાગતું, કે નથી પાપ લાગતું; કેમકે તે હૃદયના સર્વ શોકોની પાર ચાલ્યો ગયો હોય છે. ૨૨

'એવી સ્થિતિમાં તે જોતો નથી એમ કહે છે. તે જોતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે જોતો હોય છે.

* શૂદ્ર બાપ અને ક્ષત્રિય માનો દીકરો.

એની જોવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને જુએ? ૨૩

'એવી સ્થિતિમાં તે સૂંઘતો નથી એમ કહે છે. તે સૂંઘતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે સૂંઘતો હોય છે. એની સૂંઘવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને સૂંઘે? ૨૪

'એવી સ્થિતિમાં તે ચાખતો નથી એમ કહે છે. તે ચાખતો નથી એમ દેખાય છે ખરું. છતાં ખરી રીતે તે ચાખતો હોય છે. એની ચાખવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતુ જ નથી, એટલે તે શાને ચાખે? ૨૫

'એવી સ્થિતિમાં તે બોલતો નથી એમ કહે છે. તે બોલતો નથી એમ દેખાય છે ખરું. છતાં ખરી રીતે તે બોલતો હોય છે. એની બોલવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે કોની જોડે બોલે? ૨૬

'એવી સ્થિતિમાં તે સાંભળતો નથી એમ કહે છે. તે સાંભળતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે સાંભળતો હોય છે. એની સાંભળવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને સાંભળે? ૨૭

'એવી સ્થિતિમાં તે વિચાર કરતો નથી એમ કહે છે. તે વિચાર કરતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે વિચાર કરતો હોય છે. એની વિચાર કરવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી: કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં

તેના સિવાય બીજું કશું હોતું નથી, એટલે તે શાનો વિચાર કરે?

'એવી સ્થિતિમાં તે અડકતો નથી એમ કહે છે. તે અડકતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે અડકતો હોય છે. એની અડકવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું નથી, એટલે તે શાને અડકે? ૨૯

'એવી સ્થિતિમાં તે જાણતો નથી એમ કહે છે. તે જાણતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે જાણતો હોય છે. એની જાણવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું નથી, એટલે તે શાને જાણે? ૩૦

'જ્યાં એક ઉપરાંત બીજું કંઈ હોય, ત્યાં એક બીજાને જુએ, એક બીજાને સૂંઘે, એક બીજાને ચાખે, એક બીજાની જોડે બોલે, એક બીજાને સાંભળે, એક બીજાને વિષે વિચાર કરે, એક બીજાને અડકે, એક બીજાને જાણે. ૩૧

'એ આત્મા શુદ્ધ અને એકમાત્ર છે, અને તે દ્રષ્ટારૂપ અને અજોડ છે. એ જ બ્રહ્મલોક છે અને સમ્રાટ છે.' એવો બોધ યાજ્ઞવલ્ક્યે તેને આપ્યો. 'એ જ મનુષ્યની ઊંચામાં ઊંચી ગતિ છે, સૌથી ઊંચી પ્રાપ્તિ છે, ઊંચામાં ઊંચી અવસ્થા છે, અને મોટામાં મોટો આનંદ છે. બીજાં પ્રાણીઓ તો એ જ આનંદના એક અંશને આધારે જીવે છે. ૩૨

'માણસોમાં જે કોઈ તંદુરસ્ત હોય, ધનવાન હોય, બીજાઓનો ઉપરી હોય, જેની પાસે દુનિયાના બધા વૈભવ વધારેમાં વધારે હોય, તે આ દુનિયામાં મળનારો મોટામાં મોટો આનંદ ભોગવે છે. આ દુનિયાના આનંદથી સોગણો આનંદ પિતૃલોકમાં ગયેલા પિતૃઓને મળે છે. પિતૃલોકમાં ગયેલા પિતૃઓના આનંદથી સોગણો આનંદ ગંધર્વલોકમાં મળે છે. ગંધર્વલોકના

આનંદથી સોગણો આનંદ પુણ્યકર્મ વડે દેવ બનેલા લોકોને મળે છે. પુણ્યકર્મ વડે દેવ બનેલા લોકોના આનંદથી સોગણો આનંદ દેવ જન્મેલાઓને—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો, અને વાસના વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. દેવ જન્મેલાઓના આનંદથી સોગણો આનંદ પ્રજાપતિલોકમાં—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો અને કામના—ઇચ્છા વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. પ્રજાપતિલોકના આનંદથી સોગણો આનંદ બ્રહ્મલોકમાં—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો, અને વાસના વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. એ બ્રહ્મલોકનો આનંદ તે મોટામાં મોટો આનંદ છે.'

જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયો આપું છું, ભગવન્! મોક્ષને વિષે મને હજુ વધારે સમજાવો.'

યાજ્ઞવલ્કયને બીક લાગી કે આ બુદ્ધિશાળી રાજા મારું બધું જ જ્ઞાન લઈ લેશે. ૩૩

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: "એ આત્મા આ સ્વપ્નદશામાં મોજ-મજા કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આવ્યો હતો તેવો પહેલાંની જાગ્રતદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. ૩૪

[મૃત્યુવેળાએ આત્માની સ્થિતિ]

"જેમ ઘણા ભારથી ભરેલું ગાડું ગગડાટ કરતું ચાલ્યું જાય, તેમ આ શરીરમાં રહેલો આત્મા, જેના પર પરમાત્મા સવાર થયેલા છે, તે જ્યારે શરીરનો છેલ્લો શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે ગગડાટ કરતો ચાલ્યો જાય છે. ૩૫

"આ શરીર જ્યારે સુકાઈ જાય છે—ઘડપણથી કે રોગથી સુકાઈ જાય છે—ત્યારે, જેમ કેરી, કે ઉંબર, કે પીપળાનું ફળ તેના ડીંટા પરથી ખરી પડે, તેમ આ આત્મા આ અંગોમાંથી

સાવ છૂટો પડી જાય છે; અને ફરી, જેવો ગયો હતો તેવો, નવી જિંદગી શરૂ કરવાને ચાલ્યો આવે છે. ૩૬

"જેમ રાજા આવતો હોય ત્યારે અમીરો, ન્યાયાધીશો, રથ હાંકનારાઓ અને ગામના આગેવાનો ખાણું, પીણું, ઉતારો તૈયાર રાખીને તેની રાહ જુએ છે, અને કહે છે કે, 'આ આવ્યા, આ આવ્યા,' તેમ આવો જ્ઞાની આત્મા આવતો હોય, ત્યારે શરીરનાં બધાં તત્ત્વો રાહ જોઈ રહે છે, અને કહે છે: 'આ બ્રહ્મ આવ્યું, આ બ્રહ્મ આવ્યું.' ૩૭

"જેમ રાજા જવા નીકળે ત્યારે અમીરો, ન્યાયાધીશો; રથ હાંકનારાઓ અને ગામના આગેવાનો તેની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે, તેમ જ્યારે અંતકાળે શરીરનો છેલ્લો શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે બધી ઇન્દ્રિયો આત્માની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે. ૩૮

પ્રકરણ ૪

[મૃત્યુવેળાએ આત્મા તથા ઇન્દ્રિયોની સ્થિતિ વર્ણવી છે.]

"આ આત્મા જ્યારે નબળો પડી જાય છે ને બેભાન જેવો થઈ જાય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો તેની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે. તે ઇન્દ્રિયોમાંથી તેજના અંશો પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, અને હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. આંખમાં રહેલું ચેતન જ્યારે ચાલ્યું જાય છે, ત્યારે માણસ રૂપને જોઇ શકતો નથી. ૧

"આંખનું ચેતન આત્મામાં લીન થઈ જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ દેખતો નથી.' નાકનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ સૂંઘતો નથી.' જીભનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ ચાખતો નથી.' વાણીનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ બોલતો નથી.' કાનનું ચેતન

આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ સાંભળતો નથી.' મન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ વિચાર કરતો નથી.' ચામડીનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ અડકતો નથી.' બુદ્ધિ આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: 'માણસ સમજતો નથી.' એ માણસના હૃદયનો ઉપલો ભાગ તેજથી ઝગઝગે છે. તેજથી ઝગઝગતા એ હૃદયના ટેરવા વાટે આત્મા શરીરમાંથી ચાલ્યો જાય છે—અથવા તો આંખ વાટે, કે માથા વાટે, કે શરીરના બીજા ભાગોમાંથી ચાલ્યો જાય છે. તે ચાલ્યો જાય છે તેની પાછળ પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે. પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે તેની પાછળ બધી ઇન્દ્રિયો ચાલી જાય છે. તે વેળાએ આત્માને જ્ઞાન તો હોય છે. એ જ્ઞાનને સાથે લઇને તે ચાલ્યો જાય છે. તે જાય છે ત્યારે પણ તેની વિદ્યા, તેનું કર્મ, અને પૂર્વજન્મની તેની યાદદાસ્ત એટલું તો તેને વળગેલું જ રહે છે. ૨

[વાસનાવાળા આત્માનું મૃત્યુ પછી શું થાય છે?]

"જેમ ઘાસના તરણા પર રહેલી પાણીમાંની જળો, તે તરણાને છેડે ગયા પછી, બીજે ટેકો લેવા માટે પોતાનું અંગ સંકોચે છે, તેમ આ આત્મા આ શરીરને ફેંકી દઈ તેને ચેતન વિનાનું બનાવી દે છે, અને બીજું શરીર મેળવવા માટે પોતાનો સંકોચ કરે છે. ૩

"જેમ સોની સોનાનો ટુકડો લઈ તેમાંથી બીજો, નવો ને વધારે સુંદર ઘાટ ઘડે છે, તેમ આ આત્મા આ શરીરને ફેંકી દઇ તેને ચેતન વિનાનું બનાવી દે છે, અને બીજું નવું ને વધારે સુંદર શરીર ઘડી લે છે. એ શરીર કાં તો પિતૃઓના જેવું અથવા ગંધર્વોના જેવું, દેવોના જેવું, પ્રજાપતિના જેવું, બ્રહ્મના જેવું, કે બીજાં પ્રાણીઓના જેવું હોય છે. ૪

" આ આત્મા છે, તે જ બ્રહ્મ છે. તે વિજ્ઞાનમય છે. મન, પ્રાણ, આંખ, કાન, પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, આકાશ, તેજ, અંધકાર, કામ, અકામ, ક્રોધ, અક્રોધ, ધર્મ, અધર્મ—એ બધાં આત્માનાં જ જુદાંજુદાં રૂપો છે. આ અને પેલું, જે કંઈ છે તે બધું આત્મારૂપ જ છે.

" માણુસ જેવું કામ કરે છે ને જેવું વર્તન રાખે છે, તેવો તે બને છે. સારું કામ કરનાર સારો બને છે. પાપનું કામ કરનાર પાપી બને છે. પુણ્યના કામથી પુણ્યશાળી થાય છે. પાપના કામથી પાપી થાય છે. તેથી જ કહ્યું છે કે માણુસ કામનાઓનો બનેલો છે. જેવી તેની વાસના હોય, તેવો તે નિશ્ચય કરે. જેવો નિશ્ચય કરે, તેવું કામ કરે. જેવું કામ કરે, તેવું ફળ મેળવે. ૫

" આને વિષે નીચેનો શ્લોક કહ્યો છે:

" ' માણુસનું મન જે વસ્તુમાં ચોંટેલું હોય, તે વસ્તુ મેળવવા માટે તે કામ કરે છે. આ જગતમાં તે જે કંઈ કર્મો કરે છે, તેનું ફળ પરલોકમાં ભોગવે છે. તે ભોગવી રહ્યા પછી તે પરલોકમાંથી આ લોકમાં ફરી કર્મ કરવા માટે આવે છે. જે માણુસ વાસના રાખે છે; તેનું આ પ્રમાણે થાય છે. '

[કામના વિનાનાં આત્માની મૃત્યુ પછીની સ્થિતિ]

" હવે જે માણુસને કામના નથી હોતી તેને વિષે. જેને વાસના નથી હોતી, જેણે કામનાઓ તજી દીધી હોય છે, જેની કામનાઓ પૂરેપૂરી સંતોષાઈ છે, જેને આત્મા સિવાય બીજું કશું મેળવવાની કામના નથી, તેના પ્રાણ શરીર છોડીને ચાલ્યા જતા નથી. તે પોતે બ્રહ્મ હોઇ બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. ૬

" એને વિષે આ શ્લોક કહેલો છે:

" ' માણુસના હૃદયમાં જે કામનાઓ રહેલી છે તે બધી જ્યારે છૂટી જાય છે, ત્યારે તે માણુસ મરણુને અધીન હોવા

છતાં અમર બને છે; અને આ દેહે જ બ્રહ્મને મેળવે છે.'

"જેમ સાપે ઉતારી નાખેલી જીવ વિનાની કાંચળી રાફડા પર પડી રહે છે, તેમ આ શરીર પણ પડી રહે છે. પણ શરીરમાંથી છૂટી ગયેલો અમર આત્મા તો બ્રહ્મ જ છે; તે તેજરૂપ છે."

જનકે કહ્યું: 'હું તમને હજાર ગાયો આપું છું, ભગવન્! '૭

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: "એને વિષે આ શ્લોકો કહેલા છે:

"'આ જૂનો વિકટ રસ્તો દૂર સુધી પહોંચેલો છે. તેને હું અડ્યો છું; મને એ રસ્તો જડ્યો છે. બ્રહ્મને જાણનાર ઋષિઓ પણ એ રસ્તે થઈને સ્વર્ગમાં તેમજ તેની પાર જાય છે. ૮

"'કેટલાક કહે છે કે એ ધોળો છે, કેટલાક કહે છે ભૂરો છે, કેટલાક એને પીળો, લીલો કે લાલ કહે છે. બ્રહ્મને જાણનાર કોઈક માણસે એ રસ્તો ખોળી કાઢેલો છે. બ્રહ્મને જાણનાર, પુણ્યનું કામ કરનાર, અને તેજસ્વી બનનાર માણસો એ રસ્તે જાય છે. ૯

"'જેઓ અવિદ્યાની ઉપાસના કરે છે, તેઓ ઘોર અંધારામાં પ્રવેશ કરે છે. પણ એકલી વિદ્યામાં રચ્યાપચ્યા રહેનાર માણસો તો એથીયે વધારે ઘોર અંધારામાં જાય છે. ૧૦

"'અંધારાથી છવાયેલા એ લોકોમાં (જગતોમાં) આનંદનું નામ હોતું નથી. અજ્ઞાન અને અબુધ માણસો મરી ગયા પછી એવા લોકોમાં જાય છે. ૧૧

"'આ આત્મા છે તે જ હું છું, એમ જે માણસ આત્માને વિષે સમજે, તે કઈ વસ્તુની ઇચ્છા રાખીને, અને કોને માટે શરીરની ઝંખના રાખે? ૧૨

"'આ ભયભરેલી અને વિકટ જગામાં (શરીરમાં) પેઠેલા આત્માને જેણે જોયો છે, ને સારી રીતે જાણ્યો છે, તે વિશ્વનો સરજનહાર છે; તે સહુનો કર્તા છે; તેને જે લોક મળે છે,

આત્માનો જ વિશાળ લોક છે. (અર્થાત્ આત્માનો જ વિશાળ લોક તેને મરણ બાદ મળે છે). ૧૩

"'આપણે આ જગતમાં છીએ તે દરમ્યાન જ એ આત્માને જાણવો જોઈએ. નહિ જાણીએ તો બહુ ભૂરી દશા થવાની છે. જેઓ તેને જાણે છે, તેઓ અમર બને છે. તે સિવાયના બીજાઓ તો ફક્ત દુઃખ જ પામે છે. ૧૪

"'પોતાનો આત્મા એ જ ઈશ્વર છે, જે કંઈ થઈ ગયું છે અને જે કંઈ થવાનું છે તે બધાનો નાથ એ જ છે, એવું જ્ઞાન માણસને થાય પછી તે કશાથી કંટાળીને દૂર ભાગતો નથી. ૧૫

"'વરસ પોતાના દિવસો વડે જેની પાછળ પાછળ ફરે છે તે જ્યોતિઓનો જ્યોતિ અમર છે, અવિનાશી છે, એમ દેવો માને છે, ને એમ માનીને તેની ઉપાસના કરે છે. ૧૬

"'પાંચ સમૂહો (ગંધર્વો, દેવો, પિતૃઓ, અસુરો અને રાક્ષસો), અને માણસોના પાંચ વર્ગો તથા આકાશ જેને આધારે ટકી રહેલાં છે, તે આત્માને જ હું અવિનાશી બ્રહ્મ માનું છું. તે બ્રહ્મને જાણીને હું અમર બન્યો છું. ૧૭

"'એ આત્મા તે પ્રાણનો પ્રાણ છે, આંખની આંખ છે, કાનનો કાન છે, મનનું મન છે. તેને જેમણે જાણ્યો છે, તેમણે સૌથી પ્રાચીન અને સૌથી પ્રથમ એવા બ્રહ્મને જાણ્યું છે. ૧૮

"'એ બ્રહ્મને મન વડે જ જોવું ને જાણવું જોઈએ. તે એકરૂપ છે ને તેનામાં કશા ભેદ નથી. જે એનામાં ભેદ જેવું કંઈ જુએ છે, તે એક મોતથી બીજા મોતમાં એમ ફર્યા કરે છે. ૧૯

"'એ બ્રહ્મ હસ્તીમાં છે, તેની સાબિતી આપી શકાય એમ નથી. તે અવિચળ છે, અવિનાશી છે. તે એકરૂપ છે એમ સમજીને જ તેને જોવું ને જાણવું જોઈએ. આ આત્મા મેલ કે ડાઘ વિનાનો છે, આકાશની પાર છે, તે કદી જન્મ પામ્યો નથી, તે મહાન છે, અવિચળ છે. અવિનાશી છે. ૨૦

"'શાણા બ્રાહ્મણે એ આત્માને જાણીને જ જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. તેણે ઘણા શબ્દોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ; કેમકે એથી તો વાણીને થાક લાગે છે.' ૨૧

"આ મહાન અને કદી જન્મ ન પામનારો આત્મા જ વિજ્ઞાનરૂપ હોઈ બધી ઇન્દ્રિયોની વચ્ચે, હૃદયમાં આવેલી ખાલી જગામાં વસે છે. તે સહુનો રાજા છે, સહુનો સ્વામી છે, સહુનો ઉપરી છે. તે સારા કામથી વધતો નથી, બૂરા કામથી ઘટતો નથી. એ સહુનો ઈશ્વર છે; તે પ્રાણીમાત્રનો ઉપરી છે; પ્રાણીમાત્રનો પાલક છે. તે આ જગતોને જુદાં ટકાવી રાખનારી પાળ છે, સરહદ છે. બ્રાહ્મણો એને વેદના અભ્યાસ વડે, યજ્ઞ વડે, દાન વડે, તપ વડે, અનશન વડે જાણવા મથે છે. એને જ જાણીને માણસ મુનિ બને છે. એને મેળવવાની ઇચ્છા રાખીને જ સંન્યાસીઓ ઘરબાર છોડી સંન્યાસ લે છે. એને જાણતા હોવાથી જ પહેલાંના ઋષિઓ સંતાન મેળવવાની ઇચ્છા ન રાખતા. તેઓ વિચાર કરતા કે, આપણને તો આ આત્મા મળ્યો છે, એ જ આપણો લોક* છે. પછી આપણે સંતાન મેળવીને શું કરીશું?' તેમણે દીકરો મેળવવાની ઇચ્છા, ધન મેળવવાની ઇચ્છા, લોક(સ્વર્ગ વગેરે) મેળવવાની ઇચ્છા છોડી દીધી હતી, અને ભિક્ષા માગીને તેઓ નિર્વાહ કરતા. દીકરાની ઇચ્છા હોય તો ધનની પણ ઇચ્છા થાય. ધનની ઇચ્છા હોય તો લોક (સ્વર્ગ વગેરે)ની પણ ઇચ્છા થાય. કેમકે બન્ને છે તો ઇચ્છાઓ જ. એ આત્માને 'આ નહિ, આ નહિ' (**नेति नेति**) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય

* દીકરો હોય તો જ સ્વર્ગે જવાય, એવો ખ્યાલ હોવાથી સ્વર્ગલોક મેળવવા માટે માણસો દીકરો મેળવવાની ઇચ્છા રાખતા. પણ જેને આત્મા મળ્યો છે, તેને આત્મા સિવાય સ્વર્ગ કે બીજો લોક મેળવવાની ઇચ્છા રહેતી નથી. આત્મા એ જ એનું સ્વર્ગ. આ વિચાર અહીં બતાવ્યો છે.

એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઇજા થતી નથી. જે માણસ એ આત્માને જાણે છે, તેને 'મેં પાપ કર્યું', મેં પુણ્ય કર્યું'—એ બે વિચારો કદી ઘેરતા નથી. એ બે વિચારોને તે જીતે છે. 'મેં અમુક કામ કર્યું કે અમુક ન કર્યું'—એવો સંતાપ તેને થતો નથી. ૨૨

"એ જ વાત વેદના નીચેના મન્ત્રમાં કહી છે. ૨૩

"'બ્રહ્મને જાણનારનો આ કાયમનો મહિમા કર્મ (કામ) વડે વધતો નથી કે ઘટતો નથી. તે મહિમાને માણસે જાણવો જોઈએ. એને જાણ્યા પછી માણસ પાપ કરીને ખરડાતો નથી.'

"તેથી, જે માણસને આ જ્ઞાન હોય, તે શાંત થાય છે; સંયમી થાય છે; તેના વિકારો શાંત પડી જાય છે; તે સહનશીલ બને છે; તેનું મન એકાગ્ર થાય છે. તે આત્મામાં જ આત્માને જુએ છે; સહુને આત્મારૂપે જુએ છે. પાપ એને જીતી શકતું નથી; તે પાપમાત્રને જીતે છે. પાપ એને સતાવી શકતું નથી; તે પાપમાત્રને સતાવે છે. જ્યારે તે પાપ વિનાનો થાય છે, શુદ્ધ ને નિષ્કલંક થાય છે,-અને તેને કશી શંકા રહેતી નથી, ત્યારે તે બ્રાહ્મણ (બ્રહ્મને જાણનાર) બને છે. હે સમ્રાટ! આ સ્થિતિને જ બ્રહ્મલોક કહે છે. તે તમને પ્રાપ્ત થયો છે."

જનકે કહ્યું: 'ભગવન્! આ વિદેહ દેશ હું તમને આપું છું; અને સાથે હું પણ તમારો દાસ બનીને રહું છું.' ૨૩

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'આ મહાન, જન્મ વિનાનો આત્મા જ અનાજનો ખાનાર છે. તે જ ધનનો આપનારો છે. એમ જે જાણે છે, તેને ધન મળે છે. ૨૪

'આ મહાન, જન્મ વિનાના આત્માને ઘડપણ આવતું નથી; મોત આવતું નથી; તે અમર છે, નિર્ભય છે, બ્રહ્મ છે.

બ્રહ્મ નિર્ભય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે નિર્ભય બ્રહ્મ બને છે.' ૨૫

પ્રકરણ ૫

[આત્માને વિષે યાજ્ઞવલ્ક્ય અને તેમની પત્ની મૈત્રેયીનો સંવાદ]

યાજ્ઞવલ્ક્યને બે સ્ત્રીઓ હતી—મૈત્રેયી અને કાત્યાયની. તેમાં મૈત્રેયીને બ્રહ્મજ્ઞાનમાં રસ હતો, અને કાત્યાયનીને સાધારણ સ્ત્રીની પેઠે પૈસાટકા ગમતા. યાજ્ઞવલ્ક્યને ગૃહસ્થાશ્રમ છોડી વનમાં જવાનો વિચાર થયો હતો. ૧

એટલે તેમણે કહ્યું: 'મૈત્રેયી! હું હવે આ ગૃહસ્થાશ્રમ છોડીને અહીંથી ચાલ્યો જવાનો છું. માટે મારી જે કંઈ મિલકત છે, તે ચાલ, તારી ને કાત્યાયનીની વચ્ચે વહેંચી આપું.' ૨

મૈત્રેયીએ કહ્યું: 'ભગવન્! ધનથી ભરેલી આ પૃથ્વી મને મળે, તો હું એના વડે અમર બનું ખરી?'

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'ના રે ના. પૈસાદાર માણસોની જિંદગી જેવી હોય છે તેના જેવી તારી જિંદગી થાય. ધન વડે અમર થવાની આશા ન રાખી શકાય.' ૩

મૈત્રેયી બોલી: 'જેના વડે હું અમર ન થઈ શકું, તે લઈને હું શું કરું? અમર બનવાની જે રીત તમે જાણતા હો, તે મને કહો, ભગવન્!' ૪

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'મૈત્રેયી! તું મને વહાલી હતી જ; અને હવે વધારે વહાલી બની છે. ચાલ, હું તને સમજાવું. હું જેમજેમ સમજાવતો જાઉં, તેમતેમ તું એના પર ઊંડો વિચાર કરજે.' ૫

પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: 'પતિ તે પતિને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર પતિ વહાલો લાગે છે. પત્ની તે પત્નીને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને

ખાતર પત્ની વહાલી લાગે છે. દીકરા તે દીકરાને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દીકરા વહાલા લાગે છે. ધન તે ધનને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર ધન વહાલું લાગે છે. પશુ તે પશુને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર પશુ વહાલાં લાગે છે. બ્રાહ્મણ તે બ્રાહ્મણને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર બ્રાહ્મણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિય તે ક્ષત્રિયને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર ક્ષત્રિય વહાલો લાગે છે. જગત તે જગતને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવો તે દેવોને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દેવો વહાલા લાગે છે. વેદ તે વેદને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર વેદ વહાલા લાગે છે. પ્રાણીઓ તે પ્રાણીઓને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર પ્રાણીઓ વહાલાં લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુ વહાલી લાગે છે, તે તે વસ્તુને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર તે તે વસ્તુ વહાલી લાગે છે. એ આત્માને જોવો જોઈએ, તેને વિષે સાંભળવું જોઈએ, તેને વિષે વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. આત્માને જોયા પછી, તેને વિષે સાંભળ્યા પછી, તેને વિષે વિચાર કર્યા પછી, તેનું ધ્યાન ધર્યા પછી આ બધું જ્ઞાન થાય છે. ૬

'જે બ્રાહ્મણને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી બ્રાહ્મણ અળગા રહે છે. જે ક્ષત્રિયને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી ક્ષત્રિય અળગા રહે છે. જે જગતને આત્માથી અળગું માને છે, તેનાથી જગત અળગું રહે છે. જે, દેવોને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી દેવો અળગા રહે છે. જે વેદોને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી વેદો અળગા રહે છે. જે પ્રાણીઓને આત્માથી અળગાં માને છે, તેનાથી પ્રાણીઓ અળગાં રહે છે. આ બ્રાહ્મણ,

આ ક્ષત્રિય, આ જગત, આ દેવો, આ વેદો, આ પ્રાણીઓ, આ જે કંઈ છે તે બધું આત્મારૂપ જ છે. ૭

'જેમ ઢોલ પિટાતું હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકતો નથી, પણ ઢોલને અથવા ઢોલ પીટનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૮

'જેમ શંખ ફૂંકાતો હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ શંખને અથવા શંખ ફૂંકનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૯

'જેમ વીણા વાગતી હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ વીણાને અથવા વીણા વગાડનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૧૦

'જેમ ભીનાં લાકડાં વડે સળગાવેલા અગ્નિમાંથી ધુમાડાના ગોટા નીકળે છે, તેમ આ મહાન તત્ત્વ (આત્મા)ના શ્વાસમાંથી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, શ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ, યજ્ઞ, હોમ, બીજાને ખવડાવેલું અન્ન, પાયેલું પાણી, આ લોક, પરલોક, બધાં પ્રાણીઓ એ બધું નીકળેલું છે. આ બધું એના શ્વાસમાંથી જ નીકળેલું છે. ૧૧

'જેમ બધાં પાણી વહીને છેવટે સમુદ્રમાં ભેગાં થાય છે, તેમ બધી જાતના સ્પર્શો ચામડીમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતની ગંધ નાકમાં ભેગી થાય છે, બધી જાતના સ્વાદ જીભમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતનાં રૂપ આંખમાં ભેગાં થાય છે, બધી જાતના અવાજ કાનમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતના વિચારો ને મનોરથો મનમાં ભેગા થાય છે, બધી વિદ્યાઓ હૃદયમાં ભેગી થાય છે, બધી જાતનાં કામો હાથમાં ભેગાં થાય છે, બધી જાતના આનંદો ગુહ્યેન્દ્રિયમાં ભેગા થાય છે, શરીરના બધી જાતના

ખાતર પત્ની વહાલી લાગે
નથી લાગતા, પણ આત્મા
ધન તે ધનને ખાતર વહાલું
ધન વહાલું લાગે છે. પશુ
લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર
તે બ્રાહ્મણને ખાતર વહાલો નથ.
બ્રાહ્મણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિ
નથી લાગતો, પણ આત્માને ખા
જગત તે જગતને ખાતર વહાલું
ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવે
નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર
વેદ તે વેદને ખાતર વહાલા નથી
ખાતર વેદ વહાલા લાગે છે. પ્રાણીઓ
વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખા
લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુ વહાલી લાગે છે,
વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર
લાગે છે. એ આત્માને જોવો જોઈએ, તેને વિ
તેને વિષે વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યા
આત્માને જોયા પછી, તેને વિષે સાંભળ્યા પછી
કર્યા પછી, તેનું ધ્યાન ધર્યા પછી આ બધું

'જે બ્રાહ્મણને આત્માથી અળગા માને
અળગા રહે છે. જે ક્ષત્રિયને આત્માથી અળ
ક્ષત્રિય અળગા રહે છે. જે જગતને આત્મા
તેનાથી જગત અળગું રહે છે. જે, દેવોને,
માને છે, તેનાથી દેવો અળગા રહે છે. જે વેદો
માને છે, તેનાથી વેદો અળગા રહે
અળગાં માને છે, તેનાથી પ્રાણીઓ અળ

શકાય ? એ આત્માને 'આ નહિ, આ નહિ' (नेति नेति) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઇ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુ:ખ થતું નથી. તેને ઇજા થતી નથી. જે સહુનો જાણનાર છે, તેને શાના વડે જાણી શકાય ? મૈત્રેયી ! આ જ્ઞાન તને કહ્યું. એ અમર બનવાનું સાધન છે.' ૧૫

આટલું કહીને યાજ્ઞવલ્ક્ય ચાલ્યા ગયા.

પ્રકરણ ૬

[આ જ્ઞાન કયા ઋષિએ કોની પાસેથી મેળવ્યું તે કહેવા તેમની ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા. આ જ્ઞાન પૌતિમાષ્યે ગૌપવન પાસેથી મેળવ્યું. ગૌપવને (બીજા) પૌતિમાષ્ય પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગૌતમે આગ્નિવેશ્ય પાસેથી; આગ્નિવેશ્યે ગાર્ગ્ય પાસેથી; ગાર્ગ્યે (બીજા) ગાર્ગ્ય પાસેથી; એ ગાર્ગ્યે ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે સૈતવ પાસેથી. સૈતવે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે ગાર્ગ્યાયણ પાસેથી; ગાર્ગ્યાયણે ઉદ્દાલકાયન પાસેથી; ઉદ્દાલકાયને જાબાલાયન પાસેથી; જાબાલાયને માધ્યંદિનાયન પાસેથી; માધ્યંદિનાયને સૌકરાયણ પાસેથી; સૌકરાયણે કાષાયણ પાસેથી;

મળ ગુદામાં ભેગા થાય છે. બધી જાતના રસ્તા પગ વડે કપાય છે. બધા વેદો એક વાણીમાં ભેગા થાય છે. ૧૨

'જેમ મીઠાના ગાંગડામાં અંદર કે બહાર એવો ફરક હોતો નથી. આખોયે ગાંગડો જ હોય છે, અને સ્વાદમાં નર્યો ખારો લાગે છે. તેમ આ આત્મામાં અંદર અને બહાર એવો ફરક હોતો નથી, આખોયે આત્મા જ હોય છે, અને તે કેવળ જ્ઞાનમય હોય છે, તેમાં જ્ઞાન સિવાય બીજું કશું હોતું નથી. તે આ મહાભૂતો (પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ)માંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ મહાભૂતો નાશ પામે પછી આ તત્ત્વ પાછું તે મહાભૂતોમાં ભળી જાય છે. મરી ગયા પછી માણસને ભાન રહેતું નથી.' એમ યાજ્ઞવલ્કય બોલ્યા. ૧૩

મૈત્રેયી કહે: 'ભગવન્! આ વાત કરીને તો તમે મને ગૂંચવાડામાં પાડી દીધી. મને આ વાત તો સમજાતી નથી.'

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'ગૂંચવાડામાં પડાય એવું તો હું કંઈ કહેતો નથી. મૈત્રેયી! આ આત્મા અવિનાશી છે. તેનો નાશ થઈ શકતો જ નથી. એવો તેનો ગુણ છે. ૧૪

'જ્યાં દ્વૈત હોય, એટલે કે બેની વચ્ચે જુદાઈ હોય, ત્યાં એક બીજાને જુએ છે, એક બીજાને સૂંઘે છે, એક બીજાને ચાખે છે, એક બીજાની જોડે બોલે છે, એક બીજાને સાંભળે છે, એક બીજાને વિષે વિચાર કરે છે, એક બીજાને અડકે છે, એક બીજાને જાણે છે. પણ વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે બધું જે માણસને આત્મારૂપ જ દેખાય, તે માણસ કોને જુએ ને શાનાથી જુએ? કોને સૂંઘે ને શાનાથી સૂંઘે? કોને ચાખે ને શાનાથી ચાખે? કોની જોડે બોલે ને શાનાથી બોલે? કોને સાંભળે ને શાનાથી સાંભળે? કોનો વિચાર કરે ને શાનાથી વિચાર કરે? કોને અડકે ને શાનાથી અડકે? કોને જાણે ને શાનાથી જાણે? જેના વડે આ બધી વસ્તુઓને જાણી શકાય છે, તેને શાનાથી જાણી

શકાય ? એ આત્માને 'આ નહિ, આ નહિ' (नेति नेति) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઇ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને ઇજા થતી નથી. જે સહુનો જાણનાર છે, તેને શાના વડે જાણી શકાય ? મૈત્રેયી ! આ જ્ઞાન તને કહ્યું. એ અમર બનવાનું સાધન છે.' ૧૫

આટલું કહીને યાજ્ઞવલ્કય ચાલ્યા ગયા.

પ્રકરણ ૬

[આ જ્ઞાન કયા ઋષિએ કોની પાસેથી મેળવ્યું તે કહેલા તેમની ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા. આ જ્ઞાન પૌતિમાષ્યે ગૌપવન પાસેથી મેળવ્યું. ગૌપવને (બીજા) પૌતિમાષ્ય પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગૌતમે આગ્નિવેશ્ય પાસેથી; આગ્નિવેશ્યે ગાર્ગ્ય પાસેથી; ગાર્ગ્યે (બીજા) ગાર્ગ્ય પાસેથી; એ ગાર્ગ્યે ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે સૈતવ પાસેથી. સૈતવે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે ગાર્ગ્યાયણ પાસેથી; ગાર્ગ્યાયણે ઉદ્દાલકાયન પાસેથી; ઉદ્દાલકાયને જાબાલાયન પાસેથી; જાબાલાયને માધ્યંદિનાયન પાસેથી; માધ્યંદિનાયને સૌકરાયણ પાસેથી; સૌકરાયણે કાષાયણ પાસેથી; કાષાયણે સાયકાયન પાસેથી; સાયકાયને કૌશિકાયનિ પાસેથી. ૨

કૌશિકાયનિએ ઘૃતકૌશિક પાસેથી; ઘૃતકૌશિકે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે જાતૂ-

કણ્વ પાસેથી; જાતૂકર્ણ્યે આસુરાયણ અને યાસ્ક પાસેથી; આસુરાયણે ત્રૈવણિ પાસેથી; ત્રૈવણિએ ઔપજંઘનિ પાસેથી; ઔપજંઘનિએ આસુરિ પાસેથી; આસુરિએ ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે આત્રેય પાસેથી; આત્રેયે માણ્ટિ પાસેથી; માણ્ટિએ ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે (બીજા) ગૌતમ પાસેથી; એ ગૌતમે વાત્સ્ય પાસેથી; વાત્સ્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૈશોર્ય કાપ્ય પાસેથી; કૈશોર્ય કાપ્યે કુમારહારિત પાસેથી; કુમારહારિતે ગાલવ પાસેથી; ગાલવે વિદર્ભીકૌંડિન્ય પાસેથી; વિદર્ભીકૌંડિન્યે વત્સનપાત્ બાભ્રવ પાસેથી; વત્સનપાત્ બાભ્રવે પન્થ સૌભર પાસેથી; પન્થ સૌભરે અયાસ્ય આંગિરસ પાસેથી; અયાસ્ય આંગિરસે આભૂતિ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; આભૂતિ ત્વાષ્ટ્રે વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્રે બે અશ્વિનદેવો પાસેથી; બે અશ્વિનદેવોએ દધ્યઙ આથર્વણ પાસેથી; દધ્યઙ આથર્વણે અથર્વા દૈવ પાસેથી; અથર્વા દૈવે મૃત્યુ પ્રાધ્વંસન પાસેથી; મૃત્યુ પ્રાધ્વંસને પ્રધ્વંસન પાસેથી; પ્રધ્વંસને એકર્ષિ પાસેથી; એકર્ષિએ વિપ્રચિત્તિ પાસેથી; વિપ્રચિત્તિએ વ્યષ્ટિ પાસેથી; વ્યષ્ટિએ સનારુ પાસેથી; સનારુએ સનાતન પાસેથી; સનાતને સનગ પાસેથી; સનગે પરમેષ્ઠી પાસેથી; પરમેષ્ઠીએ બ્રહ્મા પાસેથી; બ્રહ્મા સ્વયંભૂ છે; પોતાની મેળે જ જન્મેલા છે. એ બ્રહ્માને નમસ્કાર. ૩

અધ્યાય પાંચમો

પ્રકરણ ૧

ૐ એ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે, આ જગત પૂર્ણ છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી આ પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જગત કાઢી લઇએ તો પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે. ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

[બ્રહ્મ અનંત છે, અપાર છે.]

ૐ એ આકાશ છે, બ્રહ્મ છે. એ આકાશ ઘણું પુરાણું છે. વાયુ એ આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કૌરવ્યાયણી-પુત્રે કહ્યું હતું. એ ૐ તે વેદ છે, એમ બ્રાહ્મણો જાણે છે; કેમકે જે કંઈ જાણવા જેવું છે તે બધું, તે ૐ વાટે જાણી શકાય છે. ૧

પ્રકરણ ૨

[માણસે કેળવવાના મુખ્ય ગુણો દમન, દાન, દયા.]

પ્રજાપતિને ત્રણ જાતના દીકરા હતા—દેવો, માણસો, અને અસુરો. તેઓ પિતાને ત્યાં અભ્યાસ કરવા રહ્યા. અભ્યાસ કરી રહ્યા પછી દેવોએ કહ્યું: 'પિતાજી, અમને કંઇક કહો.' પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: 'દ'; અને પૂછ્યું: 'કેમ, સમજ્યા?' દેવોએ કહ્યું: 'હા, સમજ્યા. તમે અમને કહો છો કે, દમન કરો.' પ્રજાપતિએ કહ્યું: 'બરાબર. તમે ખરું સમજ્યા છો.' ૧

પછી માણસોએ પ્રજાપતિને કહ્યું: 'પિતાજી, અમને કંઇક

કહો.' પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: 'દ;' અને પૂછ્યું: "કેમ, સમજ્યા?' તેમણે કહ્યું: 'હા, સમજ્યા. તમે અમને કહો છો કે, દાન કરો.' પ્રજાપતિએ કહ્યું: 'બરાબર. તમે ખરું સમજ્યા છો.' ૨

પછી અસુરોએ પ્રજાપતિને કહ્યું: 'પિતાજી, અમને કંઇક કહો.' પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: 'દ;' અને પૂછ્યું: "કેમ, સમજ્યા?' અસુરોએ કહ્યું: 'હા, સમજ્યા. તમે અમને કહો છો કે દયા કરો.' પ્રજાપતિએ કહ્યું: 'બરાબર. તમે ખરું સમજ્યા છો.'

વાદળાંના ગગડાટમાં પ્રગટ થતી આ દૈવી વાણી એ જ વાત કહે છે: 'દ, દ, દ'—'દમન* કરો, દાન કરો, દયા કરો.' તેથી માણસે આ ત્રણ ગુણો શીખવા જોઇએ—દમ, દાન, અને દયા. ૩

પ્રકરણ ૩

['હૃદય' શબ્દનો ગૂઢ અર્થ]

આ હૃદય છે તે પ્રજાપતિ છે; તે બ્રહ્મ છે; તે બધું જ છે. તેમાં ત્રણ અક્ષરો છે—હૃ, દ, ય. પહેલો અક્ષર છે 'હૃ.' એમ જે જાણે છે તેની પાસે પોતીકા માણસો તેમજ બીજાઓ ભેટો લઈ આવે છે. (હૃ ઉપરથી અભિહરન્તિ—લઇ આવે છે.) બીજો અક્ષર છે 'દ.' એમ જે જાણે છે તેને પોતીકા માણસો તેમજ બીજાઓ આપે છે. (દ ઉપરથી દદતિ—આપે છે.) ત્રીજો અક્ષર છે 'ય.' એમ જે જાણે છે તે સ્વર્ગે જાય છે (ય ઉપરથી એતિ—જાય છે). ૧

* દેહદમન, ઇન્દ્રિયદમન વગેરે.

પ્રકરણ ૪

[બ્રહ્મ એ જ સત્ય છે.]

આ બ્રહ્મ છે તે જ સત્ય છે. મહાન, પૂજ્ય, અને સહુથી પ્રથમ જન્મેલું આ તત્ત્વ તે સાચું બ્રહ્મ છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે ત્રણ લેાકેાને જીતે છે. મહાન, પૂજ્ય, અને સહુથી પ્રથમ જન્મેલું આ તત્ત્વ તે સાચું બ્રહ્મ છે એમ જે માણસ જાણે છે, તેના શત્રુએા જિતાય છે અને નાશ પામે છે. સત્ય છે તે બ્રહ્મ જ છે. ૧.

પ્રકરણ ૫

['સત્ય' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ; વિશ્વમાં સત્યનેા વિસ્તાર]

આ વિશ્વમાં પહેલાં પાણી જ હતું. એ પાણીએ સત્યને ઉત્પન્ન કર્યું. સત્ય તે જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મે પ્રજાપતિને ઉત્પન્ન કર્યા. પ્રજાપતિએ દેવેાને. તે દેવેા સત્યની જ ઉપાસના કરે છે. 'સત્ય' શબ્દમા ત્રણ અક્ષરેા છે. પહેલેા અક્ષર છે 'સ,' બીજો અક્ષર છે 'તી,' ત્રીજો અક્ષર છે 'ય.' પહેલેા અને ત્રીજો અક્ષર સત્ય છે. વચલેા અક્ષર અસત્ય છે. આ અસત્ય બંને બાજુએ સત્યથી ઘેરાયેલું છે. તેથી સત્યનું જોર વધારે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેને અસત્ય કદી ઇજા કરતું નથી. ૧

આ જે સત્ય છે, તે જ પેલેા સૂરજ છે. સૂરજના બિંબમાં પેલેા જે પુરુષ(ચેતન) છે, અને જમણી આંખમાં આ જે પુરુષ(ચેતન)છે, તે બન્ને એકબીજામાં રહેલા છે. પેલેા સૂરજમાં રહેલેા પુરુષ કિરણેા વડે આ આંખના પુરુષમાં રહેલેા છે. આ આંખનેા પુરુષ પ્રાણેા વડે પેલા સૂરજના પુરુષમા રહેલેા છે. તેથી માણસ જયારે મરવાનેા થાય છે, ત્યારે સૂરજના બિંબને

ચોખ્ખું જોઈ શકે છે; આ કિરણો ફરી એની પાસે આવતાં નથી. ૨

સૂરજના બિંબમાં પેલો જે પુરુષ છે, તેનું માથું તે 'ભૂ:' છે. માથું એક છે, અને આ શબ્દનો અક્ષર પણ એક છે. 'ભુવ:' એ તેના બે હાથ છે. હાથ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. 'સ્વર્' એ તેના પગ છે. પગ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. તેનું ગૂઢ નામ છે 'અહર્' (દિવસ). એ પ્રમાણે જે માણસ જાણે છે, તે પાપનો નાશ કરે છે ને પાપથી દૂર રહે છે. ૩

જમણી આંખમાં આ જે પુરુષ છે, તેનું માથું તે 'ભૂ:' છે. માથું એક છે, અને આ શબ્દનો અક્ષર પણ એક છે. 'ભુવ:' એ તેના હાથ છે. હાથ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. 'સ્વર્' એ તેના પગ છે. પગ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. તેનું ગૂઢ નામ છે 'અહમ્'(હું). એ પ્રમાણે જે માણસ જાણે છે, તે પાપનો નાશ કરે છે ને પાપથી દૂર રહે છે. ૪

પ્રકરણ ૬

[આત્મા એ વિશ્વનો સ્વામી અને રાજા છે.]

હૃદયમાં રહેલો આ જે પુરુષ(આત્મા) છે, તે જ મન પણ છે. તે તેજસ્વી છે. તે ડાંગરના દાણા જેવો છે, જવના દાણા જેવો છે. તે સહુનો સ્વામી છે, સહુનો ઉપરી છે, અને વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તેના ઉપર તે રાજ્ય કરે છે. ૧

પ્રકરણ ૭

[વીજળી એ બ્રહ્મ છે. 'વિદ્યુત' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ]

કહે છે કે વિદ્યુત(વીજળી) તે બ્રહ્મ છે. તે અંધારાને

ભેદી નાખે છે (વિદાન–વિદારવું) તે પરથી તેને વિદ્યુત (ભેદનાર) કહી છે. વિદ્યુત એ બ્રહ્મ છે એમ જે જાણે છે, તે પાપને ભેદી નાખે છે. વિદ્યુત એ જ બ્રહ્મ છે. ૧

પ્રકરણ ૮

[વાણીરૂપી ગાયની ઉપાસના]

વાણીને ગાય માનીને તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ. તેના ચાર આંચળ છે—'સ્વાહા,' 'વષટ્,' 'હન્ત' અને 'સ્વધા'. દેવો તેના બે આંચળ—'સ્વાહા' અને 'વષટ્'—ને આધારે જીવે છે; માણસો 'હન્ત'ને આધારે, અને પિતૃઓ 'સ્વધા'ને આધારે જીવે છે.× પ્રાણ એ વાણીરૂપી ગાયનો સાંઢ છે; મન તેનું વાછડું છે. ૧

પ્રકરણ ૯

[વિશ્વમાં વ્યાપેલો વૈશ્વાનર અગ્નિ અને શરીરમાં રહેલો અનાજ પચાવનારો જઠરાગ્નિ, એ બે એક જ છે.]

માણસના શરીરની અંદર જે અગ્નિ છે, અને જે ખાધેલા અનાજને પચાવે છે, તે જ વિશ્વમાં વ્યાપેલો વૈશ્વાનર અગ્નિ છે. તેનો જે અવાજ થાય છે, તે કાન બંધ કરી દેવાથી સાંભળી શકાય છે. માણસ જ્યારે મરવાનો થાય, ત્યારે એ અવાજ સાંભળી શકતો નથી.

પ્રકરણ ૧૦

[માણસ મરી ગયા પછી ક્યાં ને ક્યા ક્રમે જાય છે?]

માણસ આ લોકમાંથી ચાલ્યો જાય છે, પછી તે પવનની

× દેવોને બલિ આપતી વખતે 'સ્વાહા' અને 'વષટ્' શબ્દો, માણસોને આપતી વખતે 'હન્ત' શબ્દ, અને પિતૃઓને આપતી વખતે 'સ્વધા' શબ્દ બોલાય છે.

પાસે આવે છે. પવન તેને માટે રથના પૈડાના કાણા જેવું કાણું બનાવે છે. તે વાટે માણસ ઊંચે ચડે છે, ને સૂરજની પાસે આવે છે. સૂરજ તેને માટે ડંબરના કાણા જેવું કાણું બનાવે છે. તે વાટે માણસ ઊંચે ચડે છે, ને ચંદ્રની પાસે આવે છે. ચંદ્ર તેને માટે નગારાના કાણા જેવું કાણું બનાવે છે. તે વાટે માણસ ઊંચે ચડે છે, અને એવા લોક(જગત)માં આવે છે, જ્યાં ગરમી નથી હોતી તેમ ઠંડી પણ નથી હોતી. એ લોકમાં તે સદાકાળ રહે છે. ૧

પ્રકરણ ૧૧

[મોટામાં મોટું તપ કયું?]

માણસ માંદો હોય ત્યારે જે દુઃખ ભોગવે છે, તે મોટામાં મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા લોકમાં જાય છે. મરેલા માણસને જંગલમાં લઈ જવામાં આવે છે, તે મોટામાં મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા લોકમાં જાય છે. મરેલા માણસને અગ્નિમાં બાળે છે, તે મોટામાં મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા લોકમાં જાય છે. ૧

પ્રકરણ ૧૨

[બ્રહ્મ એ અન્ન છે, પ્રાણ છે.]

કેટલાક કહે છે કે અન્ન એ બ્રહ્મ છે. એ ખરાબર નથી; કેમકે પ્રાણ વિના અન્ન સડે છે. પ્રાણ એ બ્રહ્મ છે, એમ કેટલાક કહે છે. એ ખરાબર નથી; કેમકે અન્ન વિના પ્રાણ સુકાઈ જાય છે. પણ આ બે દેવો ભેગા મળીને ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચે છે. એટલે પ્રાતૃદે એના પિતાને કહ્યું કે, 'જે માણસને આ જ્ઞાન છે તેનું હું શું ભલું કરી શકું? તેનું શું ભૂરું કરી

શકું ?' પિતાએ હાથ હલાવીને કહ્યું: 'ના, પ્રાતૃદ ! માત્ર એ એની સાથે એકરૂપ થવાથી કોણ ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચી શકે છે ?'× વળી પિતાએ તેને એમ પણ કહ્યું: 'વિ.' અન્ન તે 'વિ' છે. આ બધાં પ્રાણીઓ અન્નમાં પ્રવેશ કરે છે ('વિશ્' ઉપરથી 'વિ'). વળી કહ્યું: 'રમ્.' પ્રાણ તે રમ્ છે. આ બધાં પ્રાણીઓ પ્રાણથી આનંદ પામે છે ('રમન્તે' ઉપરથી 'રમ્'). જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનામાં સર્વ પ્રાણીઓ પ્રવેશ કરે છે, તેનાથી સર્વ પ્રાણીઓ આનંદ પામે છે. ૧

પ્રકરણ 13

[વેદના મન્ત્રોમાં અને ક્ષત્રિયત્વમાં વસતા પ્રાણને વિષે.]

હવે ઉક્થ (સ્તુતિગાન)ને વિષે. પ્રાણ તે ઉક્થ છે; કેમકે પ્રાણ જ આ આખા વિશ્વને ઉઠાડે છે (ઉત્થા). જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને ત્યાં ઉક્થ જાણનાર દીકરાનો જન્મ થાય છે; તે ઉક્થમાં સમાઇ જાય છે; જે લોકમાં ઉક્થ વસે છે, ત્યાં તે જાય છે. ૧

હવે 'યજુષ્'*ને વિષે. પ્રાણ તે યજુષ્ છે; કેમકે પ્રાણ હોય તો જ આ બધાં પ્રાણીઓ એકબીજાની સાથે જોડાયેલાં રહે છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપવા માટે બધાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે (યુજ્). તે માણસ યજુષ્માં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં યજુષ્ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૨

હવે સામને વિષે. પ્રાણ તે સામ છે; કેમકે પ્રાણ હોય તો જ આ બધાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે

× એટલે કે ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચવા માટે એટલું પૂરતું નથી.

* યજ્ઞમાં બોલવાના ગદ્યમય મંત્રો તે 'યજુષ્', ગાવાના મંત્રો તે 'સામ'.

જાણે છે, તેને માટે બધાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે; તેઓ તેની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપે છે; તે માણસ સામમાં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં સામ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૩

હવે ક્ષત્રિયત્વને વિષે. પ્રાણ તે ક્ષત્રિયત્વ છે; કેમકે પ્રાણ માણસને ઇજામાંથી બચાવે છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને આ ક્ષત્રિયત્વ મળી રહે છે. એ ક્ષત્રિયત્વને બીજા કોઈના રક્ષણની જરૂર રહેતી નથી. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે ક્ષત્રિયત્વમાં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં ક્ષત્રિયત્વ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૪

પ્રકરણ ૧૪

[ગાયત્રીમંત્રનું રહસ્ય.]

પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, સ્વર્ગ એના કુલ આઠ અક્ષર થાય છે. ગાયત્રીમંત્રના× પહેલા ચરણના પણ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણ લોક તે આ ગાયત્રીમન્ત્રના પહેલા ચરણ બરાબર છે. જે માણસ ગાયત્રીમન્ત્રના આ ચરણને આવી રીતે જાણે છે, તે ત્રણે ય લોકને જીતે છે: ૧

ऋचः (ઋગ્વેદના મંત્રો), **यजूंषि** (યજુર્વેદના મંત્રો), **सामानि** (સામવેદના મંત્રો) એના કુલ આઠ અક્ષર થાય છે. ગાયત્રીમંત્રના બીજા ચરણના પણ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણ વેદ તે આ ગાયત્રીમંત્રના બીજા ચરણ બરાબર છે. જે માણસ ગાયત્રીમંત્રના બીજા ચરણને આવી રીતે જાણે છે, તે ત્રણે ય વેદનું જ્ઞાન મેળવે છે. ૨

પ્રાણ, અપાન, વ્યાન એના કુલ આઠ અક્ષર છે. ગાયત્રી-

× ગાયત્રીમંત્ર આ પ્રમાણે છે: '**तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात्।** સૂર્યદેવના એ પૂજ્ય તેજનું અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિનો પંથ ઉજાળો.'

મંત્રના ત્રીજા ચરણના પણ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણુ પ્રાણો તે આ ગાયત્રીમન્ત્રના ત્રીજા ચરણ બરાબર છે. જે માણસ ગાયત્રીમન્ત્રના ત્રીજા ચરણને આવી રીતે જાણે છે, તે જગતનાં બધાં પ્રાણીઓ પર જીત મેળવે છે.

સૂરજ તે અંધકારની પાર પ્રકાશતું અને દેખાવડું આ ગાયત્રીનું 'તુરીય' ચરણ છે. 'તુરીય' એટલે ચોથું. એ ચરણને દેખાવડું એટલા માટે કહ્યું છે કે સૂરજને જોઈ શકાય છે. 'અંધકારની પાર પ્રકાશતું' એટલા માટે કહ્યું છે કે તે અંધારાવાળી બધી ચીજોની ઉપર પ્રકાશે છે. ગાયત્રીના આ ચોથા પદને જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે તેજ અને યશ વડે પ્રકાશે છે. ૩

આ ગાયત્રીમન્ત્ર આ દેખાવડા અને અંધકારની પાર પ્રકાશતા ચોથા ચરણને આધારે રહેલો છે. એ ચરણ તે વળી સત્યને આધારે રહેલું છે. આંખ તે સત્ય છે. આંખ ખરેખર સત્ય છે. તેથી આજે પણ જો બે માણસો લડતા લડતા આવે, અને એક કહે કે 'મેં જોયું,' અને બીજો કહે કે 'મેં સાંભળ્યું;' તો 'મેં જોયું' એમ કહેનાર માણસને જ આપણે સાચો માનીએ છીએ. એ સત્ય બળને આધારે રહેલું છે. પ્રાણ એ બળ છે. એટલે સત્ય પ્રાણને આધારે રહેલું છે. તેથી કહે છે કે બળ સત્યના કરતાં જોરાવર છે. આ પ્રમાણે આ ગાયત્રી શરીરમાં રહેલા પ્રાણને આધારે રહેલી છે. તેણે 'ગયો'ને બચાવ્યા (તત્રે), તેથી તેનું નામ 'ગાયત્રી' પડયું છે. 'ગયો' એટલે પ્રાણો. તે પ્રાણોને ગાયત્રીએ બચાવ્યા. એ 'ગયો'ને તેણે બચાવ્યા, તેથી તેનું નામ 'ગાયત્રી' પડયું છે. ગુરુ શિષ્યને જે સાવિત્રીમન્ત્ર શીખવે છે, તે જ આ. એ મન્ત્ર જેને શીખવવામાં આવે તેના પ્રાણોનું રક્ષણ કરે છે. ૪

કેટલાક આ ગાયત્રીને અનુષ્ટુભ છંદમાં ગાય છે, અને

કહે છે કે. 'વાણી તે અનુષ્ટુભ છંદ છે, અને તેથી અમે ને ગાઇએ છીએ.' એમ ન કરવું જોઇએ. સાવિત્રીમન્ત્રને ગાયત્રી-છંદમાં જ ગાવેા જોઇએ. આમ જાણનાર માણસ ગમે તેટલી ભેટ સ્વીકારે, તેાપણ ને ગાયત્રીના એક ચરણની પણ તાેલે ન આવે. ૫

જે માણસ ધનથી ભરેલા આ ત્રણેય લેાકાેનેા સ્વીકાર કરે, તેને ગાયત્રીના પહેલા ચરણ જેટલું જ ધન મળ્યું કહેવાય. જે માણસ ત્રણેય વેદમાં રહેલું જ્ઞાન મેળવે, તેણે ગાયત્રીના બીજા ચરણ જેટલું મેળવ્યું કહેવાય. જે માણસ પ્રાણીમાત્રનેા સ્વીકાર કરે, તેણે ગાયત્રીના ત્રીજા ચરણ જેટલું મેળવ્યું કહેવાય. ગાયત્રીનું જે અંધકારની પાર પ્રકાશતું, દેખાવડું ચેાથું ચરણ—એટલે કે આ તપતેા સૂરજ છે, તે તેા કાેઇનાથી મેળવી શકાય એવું નથી. પછી એટલું બધું ધન માણસ શી રીતે મેળવી શકે? ૬

હવે ગાયત્રીની સ્તુતિ આપેલી છે:

'હે ગાયત્રી, તું એક ચરણવાળી, બે ચરણવાળી, ત્રણ ચરણુંવાળી, ચાર ચરણવાળી છે. વળી તું ચરણ વિનાની છે; કેમકે તને કાેઈ મેળવી શકતું નથી. નમન છે તારા ચેાથા, દેખાવડા, અંધકારની પાર પ્રકાશતા ચરણને.'

આ ગાયત્રીમંત્રનેા જાણનાર જાે કાેઇના પર વેર રાખતેા હાેય, અને જાે એમ કહે કે, 'એને આ ચીજ ન મળશેા,' કે 'એની આ ઇચ્છા ન ફળશેા,' તેા જે માણસને ઉદ્દેશીને એવી પ્રાર્થના કરી હાેય તેની તે ઇચ્છા ફળતી નથી. અથવા જાે 'આ ચીજ મને મળજાે' એમ કહ્યું હાેય; તેા તે તેને મળે છે. ૭

આને વિષે વિદેહના રાજા જનકે અશ્વતરાશ્વના દીકરા બુડિલને કહ્યું: 'તમે કહ્યું કે તમે ગાયત્રી જાણેા છેા. તેા પછી તમે હાથી બનીને મારેા ભાર કેમ વહેા છેા?' બુડિલે કહ્યું: 'રે

સમ્રાટ! હું એ મંત્રનું મુખ જાણતો નહોતો તેથી.' જનકે કહ્યું: 'અગ્નિ એ ગાયત્રીનું મુખ છે. અગ્નિમાં ઘણું નાખે તોપણ તે એ બધાને બાળી નાખે છે. તેમ જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે ઘણું પાપ કરે તોપણ તે બધાં પાપોને બાળી નાખે છે; અને શુદ્ધ થાય છે, પવિત્ર થાય છે; તેને ઘડપણ આવતું નથી, મોત આવતું નથી.' ૮

પ્રકરણ ૧૫

[પૂષા અને અગ્નિ એ બે દેવોની પ્રાર્થના.]

સત્યનું મોઢું સોનાના વાસણથી ઢંકાયેલું છે. હે પૂષન્! (પોષણ કરનાર દેવ) તમે એ ઢાંકણને ઉઘાડો, જેથી હું—સત્યનો ઉપાસક—એ સત્યને જોઈ શકું. ૧

હે પૂષન્! હે એકર્ષિ (વિશ્વના એકમાત્ર નિહાળનારા)! હે યમ! હે સૂર્ય! હે પ્રજાપતિના પુત્ર! તમારાં કિરણોને ફેલાવો; તમારું તેજ ભેગું કરી લો; જેથી તમારું સૌથી કલ્યાણકારી રૂપ હું જોઈ શકું. એ રૂપમાં જે પુરુષ વસે છે, તે હું જ છું.

(મારું શરીર પડે ત્યારે) તેમાંનો શ્વાસ પવનરૂપી અમર મહાભૂતમાં ભળી જાય છે. આ શરીરનો નાશ થઈ તેની રાખ થઈ જાય છે.

ૐ હે મન! યાદ કર; તું તારાં કામોને યાદ કર. હે મન! યાદ કર. તારાં કામોને યાદ કર.

હે અગ્નિ! સારે માર્ગે થઈને અમને આબાદી તરફ લઈ જાઓ. હે દેવ! તમે સહુનાં મનની વાત જાણો છો. કુટિલ પાપને અમારાથી દૂર રાખો. અમે ફરીફરી તમને નમન કરીએ છીએ. ૨

અધ્યાય છઠ્ઠો

પ્રકરણ ૧

[ઇન્દ્રિયોના ખાસ ગુણો, અને તે જાણવાનું ફળ.]

ૐ જે માણસ સૌથી મોટી ને સૌથી સારી વસ્તુને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં સૌથી મોટો ને સૌથી સારો બને છે. પ્રાણ સૌથી મોટો ને સૌથી સારો છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં, તેમજ બીજા જે લોકોમાં થવા ઇચ્છે તેમાં, સૌથી મોટો ને સૌથી સારો બને છે. ૧

જે માણસ સૌથી વધારે જામી ગયેલી વસ્તુને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં સૌથી વધારે જામી જાય છે. વાણી સૌથી વધારે જામી ગયેલી વસ્તુ છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં, તેમજ બીજા જે લોકોમાં થવા ઇચ્છે તેમાં, સૌથી વધારે જામી જાય છે. ૨

જે માણસ પાકા પાયાને જાણે છે, તેનો પાયો સપાટ જમીનમાં પાકો નંખાય છે તેમજ ખડબચડી જમીનમાં પણ પાકો નંખાય છે. આંખ તે પાકો પાયો છે. આંખ વડે જ માણસ સપાટ જમીનમાં તેમજ ખડબચડી જમીનમાં પણ સ્થિર રહી શકે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેનો પાયો સપાટ જમીનમાં તેમજ ખડબચડી જમીનમાં પણ પાકો બને છે. ૩

જે માણુસ સંપત્તિને જાણે છે, તેને જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે બધી ફળે છે. એ કાન એ સંપત્તિ છે. બધા વેદો કાનથી જ સાંભળી શકાય છે. એમ જે માણુસ જાણે છે, તેને જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે બધી ફળે છે. ૪

જે માણુસ આશરાને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોને આશરારૂપ થઈ પડે છે, માણુસમાત્રનો આશરો બને છે. મન એ આશરો છે. એમ જે માણુસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોને આશરારૂપ થઈ પડે છે, માણુસમાત્રને આશરારૂપ થઈ પડે છે. ૫

જે જનનશક્તિને જાણે છે, તેને પ્રજા અને પશુ મળી રહે છે. વીર્ય એ જનનશક્તિ છે. એમ જે જાણે છે, તેને પ્રજા અને પશુ મળી રહે છે. ૬

[ઇન્દ્રિયોમાં શ્રેષ્ઠ કઈ? પ્રાણની શ્રેષ્ઠતા બતાવવાને નીચેની વાર્તા કહી છે.]

એક વાર ઇન્દ્રિયોમાં તકરાર પડી. એક કહેઃ હું મોટી; બીજી કહેઃ હું. લડતી લડતી તેઓ બ્રહ્મની પાસે ગઈ, અને તેમણે તેમને કહ્યુંઃ 'અમારામાં સૌથી કોણ મોટું?' બ્રહ્મે કહ્યુંઃ 'જે ઇન્દ્રિયના ચાલી જવાથી આ શરીરની ભૂરી દશા થાય, તે સૌથી મોટી.' ૭

પછી જીભ શરીરમાંથી ચાલી ગઈ. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછી આવી, અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યુંઃ 'તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શકયાં?' તેમણે કહ્યુંઃ 'જેમ મૂંગા માણુસો જીભથી બોલતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.' પછી જીભ શરીરમાં પાછી દાખલ થઈ ગઈ. ૮

પછી આંખ શરીરમાંથી ચાલી ગઈ. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી ને પાછી આવી અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: 'તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શકયાં?' તેમણે કહ્યું: 'જેમ આંધળા માણસો આંખે જોતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે બોલે છે, કાન વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.' પછી આંખ શરીરમાં પાછી દાખલ થઈ ગઈ. ૯

પછી કાન શરીરમાંથી ચાલ્યો ગયો. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછો આવ્યો અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: 'તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શકયાં?' તેમણે કહ્યું: 'જેમ બહેરા માણસો કાને સાંભળતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે બોલે છે, આંખ વડે જુએ છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.' પછી કાન શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ ગયો. ૧૦

પછી મન શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછું આવ્યું અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: 'તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શકયાં?' તેમણે કહ્યું: 'જેમ મૂઢ અણસમજુ માણસો મનથી સમજતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે બોલે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન વડે સાંભળે છે,' વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.' પછી મન શરીરમાં પાછું દાખલ થઈ ગયું. ૧૧

પછી વીર્ય શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછું આવ્યું અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: 'તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શકયાં?' તેમણે કહ્યું: 'જેમ નપુંસક માણસો વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે બોલે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન

વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.' પછી વીર્ય શરીરમાં પાછું દાખલ થઈ ગયું. ૧૨

પછી પ્રાણે જવાની તૈયારી કરી. સિંધ દેશનો મોટો સુંદર ઘોડો, પોતાના પગ જેની જોડે બાંધ્યા હોય તે ખીલીઓને જેમ ખેંચીને ઉખાડી કાઢે, તેમ પ્રાણે આ ઇન્દ્રિયોને ખેંચીને ઉખાડવા માંડી. એટલે ઇન્દ્રિયો બોલી ઊઠી: 'હે ભગવન્! તમે ચાલ્યા ન જશો. તમારા વિના અમે જીવી નહિ શકીએ.' પ્રાણે કહ્યું: 'તો મને બલિ આપો.' ઇન્દ્રિયોએ કહ્યું: 'વારુ.' ૧૩

જીભ બોલી: 'હું જે સૌથી વધારે જામી ગયેલી છું, તો મારા વડે સૌથી વધારે જામી ગયેલો તું છે.' આંખે કહ્યું: 'હું જે પાકા પાયાવાળી છું, તો મારા વડે પાકા પાયાવાળો તું છે.' કાને કહ્યું: 'હું જે સંપત્તિરૂપ છું, તો મારા વડે સંપત્તિવાળો તું છે.' મને કહ્યું: 'હું જે આશરો છું, તો મારા વડે આશરાવાળો તું છે.' વીર્યે કહ્યું: 'હું જે જનનશક્તિ છું, તો મારા વડે જનનશક્તિવાળો તું છે.'

પ્રાણે કહ્યું: 'તો મારું અન્ન શું? મારે પહેરવાનું શું?'

ઇન્દ્રિયો બોલી: 'કૂતરાં, જીવડાં, કીડા, પંખી સુધ્ધાં જગતમાં જે કંઈ છે, તે તમારું અન્ન છે. પાણી તમારે પહેરવાનું વસ્ત્ર છે.'

જે માણસ પ્રાણના અન્નને વિષે આ પ્રમાણે જાણે છે, તે કદી ન ખાવાનું ખાતો નથી, ખાવા જેવું ન હોય તે દાનમાં સ્વીકારતો નથી. તેથી વેદ ભણેલા વિદ્વાન માણસો, જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી, જરાક પાણી લઈને આચમન કરે છે. એ રીતે પ્રાણનું નગ્નપણું દૂર થાય છે, એમ તેઓ માને છે. ૧૪

'"માણસોને માટે બે રસ્તા છે—એક પિતૃલોકમાં જવાનો; બીજો દેવલોકમાં જવાનો. પિતા (સ્વર્ગ) અને માતા (પૃથ્વી) એ બેની વચ્ચે જે કંઈ હાલતી ચીજ છે, તે આ બેમાંથી એક રસ્તે જાય છે."'

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: 'મને એમાંથી એકેની ખબર નથી.' ૨

પછી પ્રવાહણે તેને રહી જવાનું નોતરું આપ્યું. પણ એ કુમાર તો નોતરાને ન ગણકારતાં ભાગી ગયો, ને પિતાની પાસે આવ્યો. તેણે પિતાને કહ્યું: 'તમે મને ભણાવ્યો છે, એમ તમે મને પહેલાં નહોતું કહ્યું?' પિતાએ કહ્યું: 'શું થયું, ડાહ્યા દીકરા?' શ્વેતકેતુ બોલ્યો: 'પેલા ક્ષત્રીડાએ મને પાંચ સવાલ પૂછ્યા. તેમાંના એકેયનો જવાબ મને આવડ્યો નહિ.' પિતાએ પૂછ્યું: 'શા સવાલ પૂછેલા?' 'આ,' કહીને તેણે એ સવાલો શાને શાને વિષે હતા તે કહી સંભળાવ્યું. ૩

પિતાએ કહ્યું: 'દીકરા, મારું કહ્યું સાચું માન. હું જે કંઈ જાણતો હતો, તે બધું મેં તને ભણાવ્યું હતું. પણ ચાલ, આપણે ત્યાં જઈએ ને ભણવા રહીએ.' શ્વેતકેતુએ કહ્યું: 'તમે એકલા જ જાઓ.'

પછી ગૌતમ જીવલના દીકરા પ્રવાહણને ઘેર આવ્યો. રાજાએ આસન આપ્યું, પાણી મંગાવ્યું, તેનો આદરસત્કાર કર્યો, અને કહ્યું: 'ભગવન્ ગૌતમ! હું તમને એક વર આપું છું. તમે જે જોઈએ તે માગી લો.' ૪

ગૌતમે કહ્યું: 'તમે મને વર આપ્યો છે, તો મારા દીકરાની પાસે તમે જે વાત કહી તે મને કહો.' ૫

રાજાએ કહ્યું: 'ગૌતમ! એ વર તો દેવોને લગતો થયો. માણસોને લગતો કંઈક વર માગો.' ૬

પ્રકરણ ૨

[માણસોનું મરી ગયા પછી શું થાય છે?]

અરુણનો પૌત્ર શ્વેતકેતુ પાંચાલ દેશની એક પરિષદમાં ગયો. તે જીવલના દીકરા પ્રવાહણરાજાને ત્યાં પહોંચ્યો. ત્યાં નોકરો પ્રવાહણની સેવા કરતા હતા. શ્વેતકેતુને જોઈ રાજાએ કહ્યું: 'કેમ, કુમાર!' શ્વેતકેતુએ જવાબ દીધો: 'જી.'

'તને તારા પિતાએ ભણાવ્યો છે કે?'

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: 'હાજી.' ૧

'માણસો આ જગતમાંથી મરી ગયા પછી કેવી રીતે છૂટા પડી જુદીજુદી જગાએ જાય છે, એ તું જાણે છે?'

'ના.'

'આ જગતમાં ફરી પાછા કેવી રીતે આવે છે, એ જાણે છે?'

'ના.'

'ઘણા માણસો ફરીફરી પરલોકમાં જાય છે, છતાં એ લોક ભરાઈ કેમ જતો નથી, એ તું જાણે છે?'

'ના.'

'કેટલી આહુતિ અપાયા પછી પાણી માણસનું રૂપ લે છે અને બોલી ઊઠે છે, એ તું જાણે છે?'

'ના.'

'દેવમાર્ગને રસ્તે—કે પિતૃમાર્ગને રસ્તે—જવાનું સાધન તું જાણે છે? શું કરવાથી દેવમાર્ગે કે પિતૃમાર્ગે જવાય, તે જાણે છે? અમે ઋષિનું વચન સાંભળ્યું છે કે:—

"'માણસોને માટે બે રસ્તા છે—એક પિતૃલોકમાં જવાનો; બીજો દેવલોકમાં જવાનો. પિતા (સ્વર્ગ) અને માતા (પૃથ્વી) એ બેની વચ્ચે જે કંઈ હાલતી ચીજ છે, તે આ બેમાંથી એક રસ્તે જાય છે."'

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: 'મને એમાંથી એકેની ખબર નથી.' ૨

પછી પ્રવાહણે તેને રહી જવાનું નોતરું આપ્યું. પણ એ કુમાર તો નોતરાને ન ગણકારતાં ભાગી ગયો, ને પિતાની પાસે આવ્યો. તેણે પિતાને કહ્યું: 'તમે મને ભણાવ્યો છે, એમ તમે મને પહેલાં નહોતું કહ્યું?' પિતાએ કહ્યું: 'શું થયું, ડાહ્યા દીકરા?' શ્વેતકેતુ બોલ્યો: 'પેલા ક્ષત્રીડાએ મને પાંચ સવાલ પૂછ્યા. તેમાંના એકેયનો જવાબ મને આવડ્યો નહિ.' પિતાએ પૂછ્યું: 'શા સવાલ પૂછેલા?' 'આ,' કહીને તેણે એ સવાલો શાને શાને વિષે હતા તે કહી સંભળાવ્યું. ૩

પિતાએ કહ્યું: 'દીકરા, મારું કહ્યું સાચું માન. હું જે કંઈ જાણતો હતો, તે બધું મેં તને ભણાવ્યું હતું. પણ ચાલ, આપણે ત્યાં જઈએ ને ભણવા રહીએ.' શ્વેતકેતુએ કહ્યું: 'તમે એકલા જ જાઓ.'

પછી ગૌતમ જીવલના દીકરા પ્રવાહણને ઘેર આવ્યો. રાજાએ આસન આપ્યું, પાણી મંગાવ્યું, તેનો આદરસત્કાર કર્યો, અને કહ્યું: 'ભગવન્ ગૌતમ! હું તમને એક વર આપું છું. તમે જે જોઈએ તે માગી લો.' ૪

ગૌતમે કહ્યું: 'તમે મને વર આપો છો, તો મારા દીકરાની પાસે તમે જે વાત કહી તે મને કહો.' ૫

રાજાએ કહ્યું: 'ગૌતમ! એ વર તો દેવોને લગતો થયો. માણસોને લગતો કંઈક વર માગો.' ૬

ગૌતમે કહ્યું: 'મારે ઘેર સોનું, ગાયો, ઘોડા, દાસીઓ, નોકરચાકર, કપડાંની લીલાલહેર છે, એ જાણીતું છે. આ જે વસ્તુ અનંત, અપાર, અખૂટ છે, તે મને આપવામાં સાંકડું મન ન રાખશો.'

'તો, ગૌતમ! તમારે વિધિપૂર્વક એની માગણી કરવી જોઈએ.'

'હું તમારી પાસે શિષ્ય બનીને આવ્યો છું. પહેલાંના લોકો મોઢેથી એ પ્રમાણે બોલીને જ ગુરુને ત્યાં ભણવા જતા.' એ રીતે બોલી ગૌતમ રાજાને ત્યાં શિષ્ય બનીને રહ્યો. ૭

રાજાએ કહ્યું: 'જેમ તમારા વડવાઓ અમારા વડવાઓ પર ક્રોધે ભરાયા નહોતા; તેમ તમે મારા પર ક્રોધે ન ભરાશો. આ જ્ઞાન આજ પહેલાં કોઈ પણ બ્રાહ્મણે મેળવ્યું નથી.* એ હું તમને કહીશ. તમે આમ કહો છો, એટલે તમને ના કેમ પડાય? ૮

'પેલો પરલોક તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. સૂરજ તેમાં હોમવાની સમિધ× છે. કિરણો તે ધુમાડો છે. દિવસ તે ઝાળ છે. દિશાઓ તે અંગારા છે. દિશાઓની વચ્ચેના ખૂણા તે તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો શ્રદ્ધાને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી સોમરાજા પેદા થાય છે. ૯

'મેઘરાજા તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. વરસ તેમાં હોમવાની

* ક્ષત્રિય બ્રાહ્મણને જ્ઞાન આપે, એ સામાન્ય રિવાજથી ઊલટી વાત થઈ. તેનો ખુલાસો આપવાને રાજા કહે છે, કે 'આજ પહેલાં કોઈ બ્રાહ્મણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું નથી, તેથી જ મારે ક્ષત્રિયે તે તમને કહેવા વારો આવ્યો છે. માટે ક્રોધ ન કરશો.'

× અગ્નિમાં હોમવાની દાતણ જેવડી જુદાંજુદાં ઝાડની ડાખળીઓ.

સમિધ છે. વાદળાં તે ધુમાડો છે. વીજળી તે ઝાળ છે. વાદળાંનો ગગડાટ તે અંગારા છે. વરસાદના કરા તે તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો સોમરાજાને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી વરસાદ પેદા થાય છે. ૧૦

'આ જગત તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. પૃથ્વી તેમાં હોમવાની સમિધ છે. અગ્નિ તે ધુમાડો છે. રાત્રિ તે ઝાળ છે. ચંદ્ર તે અંગારા છે. નક્ષત્રો તે તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો વરસાદને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી અનાજ પેદા થાય છે. ૧૧

'પુરુષ તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. તેનું ઉઘાડું મોઢું તેમાં હોમવાની સમિધ છે. પ્રાણ તે ધુમાડો છે. વાણી તે ઝાળ છે. આંખ તે અંગારા છે. કાન તે તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો અનાજને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી વીર્ય પેદા થાય છે. ૧૨

'સ્ત્રી તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. તેની ગુહ્યેન્દ્રિય તેમાં હોમવાની સમિધ છે. વાળ તે ધુમાડો છે. યોનિ તે ઝાળ છે. સંયોગ તે અંગારા છે. એનો આનંદ તે તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો વીર્યને હોમે છે. તેમાંથી પુરુષનો જન્મ થાય છે. તે જીવવાનું હોય ત્યાં સુધી જીવે છે. પછી જ્યારે મરી જાય છે— ૧૩

'ત્યારે માણસો તેને (ચિતાના) અગ્નિ પર ચડાવવા લઈ જાય છે. એ ચિતાનો અગ્નિ તે યજ્ઞનો અગ્નિ બની જાય છે. ચિતાનાં લાકડાં તેમાં હોમવાની સમિધ છે. તેનો ધુમાડો તે યજ્ઞના અગ્નિનો ધુમાડો છે. ચિતાના અંગારા તે યજ્ઞાગ્નિના અંગારા છે. તેના તણખા તે યજ્ઞાગ્નિના તણખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો પુરુષને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી તેજસ્વી રૂપવાળો પુરુષ નીકળે છે. ૧૪

'જે માણસો આ પ્રમાણે જાણે છે, અને જેઓ વનમાં શ્રદ્ધા અને સત્યની ઉપાસના કરે છે, તેઓ અગ્નિની ઝાળમાં પહોંચે છે; ઝાળમાંથી દિવસમાં જાય છે; દિવસમાંથી અજવાળિયાંમાં જાય છે; અજવાળિયાંમાંથી ઉત્તરાયણના છ મહિનામાં જાય છે; તે મહિનાઓમાંથી દેવલોકમાં જાય છે; દેવલોકમાંથી સૂર્યલોકમાં જાય છે; સૂર્યલોકમાંથી વિદ્યુલ્લોકમાં જાય છે. મનનો બનેલો પુરુષ આવીને એમને વિદ્યુલ્લોકમાંથી બ્રહ્મલોકમાં લઈ જાય છે. એ બ્રહ્મલોકમાં તેઓ મોક્ષ પામીને અનંતકાળ લગી વસે છે. ત્યાંથી તેમને પાછા આવવાપણું રહેતું નથી. ૧૫

'જે માણસો યજ્ઞ વડે, દાન વડે, તપ વડે લોકોને મેળવે છે, તેઓ ધુમાડામાં પહોંચે છે; ધુમાડામાંથી રાતમાં જાય છે; રાતમાંથી અંધારિયાંમાં જાય છે; અંધારિયાંમાંથી દક્ષિણાયનના છ મહિનામાં જાય છે; તે મહિનાઓમાંથી પિતૃલોકમાં જાય છે; પિતૃલોકમાંથી ચંદ્રલોકમાં જાય છે; ચંદ્રલોકમાં જઈને અન્નરૂપ બની જાય છે. દેવો જેમ સોમરાજાને પીતા જાય છે, ને કહેતા જાય છે કે, 'વધ, ઘટ,' તેમ ચંદ્રલોકમાં દેવો અન્ન રૂપ બનેલા આ માણસોને પણ આરોગે છે. એ માણસોનાં કરેલાં કર્મ જ્યારે ખૂટી જાય છે, ત્યારે તેઓ ચંદ્રલોકમાંથી પાછા આકાશમાં આવે છે; આકાશમાંથી પવનમાં આવે છે; પવનમાંથી વરસાદમાં આવે છે; વરસાદમાંથી પૃથ્વી પર આવે છે. પૃથ્વી પર આવીને તેઓ અનાજ બની જાય છે. તેઓ ફરી પુરુષરૂપી અગ્નિમાં હોમાય છે. ત્યાંથી સ્ત્રીરૂપી અગ્નિમાં જઈને જન્મે છે, અને ફરી પાછા પેલા લોકો તરફ જવા મથે છે. આ રીતે તેઓ ચકરાવામાં ફર્યા કરે છે.

'પણ જેઓ આ બેમાંથી એકેય માર્ગને જાણતા નથી, તેઓ કીડા, પતંગિયાં, મચ્છર વગેરે રૂપે જન્મે છે.' ૧૬

પ્રકરણ ૩

[ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવાના મંત્રો અને તે જપવાના વિધિ આ પ્રકરણમાં આવે છે. સામાન્ય જનતાને તેનો ઉપયોગ ન હોવાથી આ પ્રકરણનો અનુવાદ અહીં આપવામાં આવ્યો નથી.]

પ્રકરણ ૪

[જગતની ઉત્પત્તિ, અને કેટલાક મંત્રો.]

પૃથ્વી આ પ્રાણીઓનો રસ(સાર) છે. પાણી પૃથ્વીનો રસ છે. વનસ્પતિઓ પાણીનો રસ છે. ફૂલો વનસ્પતિઓનો રસ છે. ફળ ફૂલોનો રસ છે. પુરુષ ફળોનો રસ છે. વીર્ય પુરુષનો રસ છે.

પ્રજાપતિએ વિચાર કર્યો: 'હું આ પુરુષને કંઈક પાકો પાયો કરી આપું.' એમ કરીને તેમણે સ્ત્રીને ઉત્પન્ન કરી. ૨

[અનુવાદમાં કેટલોક ભાગ અત્રે આપવો અનુચિત હોવાથી છોડી દીધો છે.]

જે માણસ ઇચ્છે કે મારો દીકરો ગોરો થાય, વેદ ભણે, પૂરી આવરદા ભોગવે, તેણે દૂધભાત રંધાવવો; અને તેણે ને તેની સ્ત્રીએ તે ખાવો. તો તેને એવો દીકરો થાય. ૧૪

[રૂપગુણવાળાં દીકરાદીકરી જન્મે તે માટે અમુક પુષ્ટિકારક ચીજો ખાવાની અને કેટલાક મંત્રો બોલવાની ભલામણ કરી છે.]

દીકરો જન્મ્યા પછી માણસ અગ્નિ આણે છે, દીકરાને ખોળામાં લે છે, વાડકીમાં દહીં ને ઘીનું મિશ્રણ રાખે છે, અગ્નિમાં દૂધ-ઘીની આહુતિ આપે છે અને કહે છે:

'આ મારા (દીકરારૂપી) ઘરમાં રહીને હું આના હજાર માણસનું પોષણ કરું એવું થાઓ. (ભાગ્યદેવી) વંશમાંથી

પ્રજા અને પશુઓ સાથે ચાલી ન જાઓ—સ્વાહા.'

'મારામાં જે પ્રાણ છે તે હું મન વડે તારામાં હોમું છું—સ્વાહા.'

'આ ક્રિયામાં મેં કંઈ વધારેપડતું કર્યું હોય, અથવા કંઈ ઓછું કર્યું હોય, તો કલ્યાણકારી ને સર્વજ્ઞ અગ્નિ તેને સારી રીતે હોમેલું બનાવી લો—સ્વાહા.' ૨૪

પછી દીકરાને જમણે કાને મોઢું અડાડીને તે ત્રણ વાર બોલે છે: 'વાક્, વાક્, વાક્ (વાણી).' પછી દહીં, મધ, ઘી, ભેગાં કરીને સોનાના ચમચા વડે સીધાં તેના મોઢામાં મૂકવાં, અને કહેવું: 'હું તારામાં પૃથ્વી મૂકું છું. હું તારામાં અન્તરિક્ષ મૂકું છું. હું તારામાં સ્વર્ગ મૂકું છું. હું તારામાં પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, સ્વર્ગ એ બધું મૂકું છું.' ૨૫

પછી તેનું નામ પાડે છે: 'તું વેદ છે.' એ એનું ગુપ્ત નામ થઈ પડે છે. ૨૬

પછી દીકરાને ધવડાવવા માટે માને આપે છે ને કહે છે: 'હે સરસ્વતી! તારું સ્તન, જેમાં કદી દૂધ ખૂટતું નથી, જે સહુનો આધાર છે, જે રત્ન આપનારું છે, ધનનું જાણનારું છે, ઉદાર દાતા છે અને જેના વડે તું સર્વ સારી વસ્તુઓને પોષણ આપે છે, તે સ્તન તું આ માતાને આપ.' ૨૭

પછી બાળકની માને કહે છે: 'તું પૂજ્ય અરુંધતી છે. તેં વીરને ત્યાં વીરને જન્મ આપ્યો છે. તું વીર પુત્રોની માતા થા, કેમકે તેં મને વીર પુત્રનો પિતા બનાવ્યો છે.'

આવા જ્ઞાનવાળા બ્રાહ્મણને ત્યાં જે પુત્ર જન્મે, તેને લોકો કહે છે: 'તું તારા પિતાથી ચડી ગયો. તારા દાદાથી ચડી ગયો. તું શરીરની શોભા, યશ અને બ્રહ્મતેજ વડે ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિએ પહોંચ્યો છે. ૨૮

વાર્ષગણ્ય પાસેથી; તેણે હરિત કશ્યપ પાસેથી; તેણે શિલ્પ કશ્યપ પાસેથી; તેણે કશ્યપ નૈધ્રુવિ પાસેથી; તેણે વાગ્ પાસેથી; તેણે અંભિણી પાસેથી: તેણે સૂર્ય પાસેથી; સૂર્ય પાસેથી મળેલો આ શુક્લ યજુર્વેદ યાજ્ઞવલ્ક્ય વાજસનેયે સમજાવ્યો છે. ૩

એ જ જ્ઞાન સાંજીવીના પુત્ર પાસે કેવી રીતે આવ્યું તે કહ્યું છે. સાંજીવીના પુત્રે તે માંડૂકાયનિ પાસેથી મેળવ્યું. માંડૂકાયનિએ માંડવ્ય પાસેથી; તેણે કૌત્સ પાસેથી; તેણે માહિત્થિ પાસેથી; તેણે વામકક્ષાયણ પાસેથી; તેણે શાંડિલ્ય પાસેથી; તેણે વાત્સ્ય પાસેથી; તેણે કુશ્રિ પાસેથી; તેણે યજ્ઞવચા રાજસ્તંબાયન પાસેથી; તેણે તુર કાવષેય પાસેથી; તેણે પ્રજાપતિ પાસેથી: તેણે બ્રહ્મ પાસેથી; બ્રહ્મ સ્વયંભૂ છે. એ બ્રહ્મને નમસ્કાર. ૪

પ્રકીર્ણ ઉપનિષદો

૧—અમૃતબિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

મન બે પ્રકારનું છેઃ—શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. કામનાઓની ઇચ્છા કરવાવાળું મન અશુદ્ધ છે અને કામનાઓ વિનાનું મન શુદ્ધ છે. મનુષ્યોના બન્ધનું અને મોક્ષનું કારણ એકમાત્ર મન જ છે. એ મન જ્યારે વિષયભોગોમાં ફસાય છે, ત્યારે બંધન થાય છે; અને વિષયવાસનાથી છૂટું થાય છે, ત્યારે મોક્ષ થાય છે. જ્યારે મન ભોગેચ્છાને છોડી દે છે, ત્યારે મનુષ્યનો મોક્ષ થાય છે. માટે મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ મનને હંમેશ ભોગેચ્છા વિનાનું બનાવવું. ભોગોની આસક્તિ છૂટી જતાં જ્યારે મન હૃદયમાં એકાગ્ર બને છે અને જ્યારે મનનું મનપણું નીકળી જાય છે, ત્યારે તે પરમપદરૂપ બ્રહ્મને પામે છે.

જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. આટલું જ માત્ર ખરેખરું જ્ઞાન છે, અને એ જ મોક્ષ છે. બાકીનું તો બધું વાણીનો વિલાસ છે. અશુદ્ધ મન વડે બ્રહ્મ વિચારી શકાતું નથી, પરંતુ શુદ્ધ મન વડે તે વિચારી શકાય,

છે. આમ બ્રહ્મ અચિંત્ય છતાં પણ ચિંત્ય છે. બધે સમ (સરખી) રીતે રહેલા એ બ્રહ્મનું ચિંતન કરનારો બ્રહ્મને જ પામે છે. પહેલાં ૐકાર વડે યોગસાધના કરવી અને પછી ૐકારથી પણ પર રહેલા નિર્ગુણ બ્રહ્મની ધારણા કરવી. કારણ કે એ નિર્ગુણ બ્રહ્મની ભાવના થતાં જ ભાવ કે અભાવ (અર્થાત્ સત્ય કે મિથ્યાનો ખ્યાલ) રહેતો નથી. એ જ વિકલ્પ વિનાનું, દોષરહિત અને પૂર્ણ બ્રહ્મ છે; અને એ બ્રહ્મ હું જ છું. એમ જાણીને મનુષ્ય જરૂર એ બ્રહ્મને પામે છે. જે વિકલ્પરહિત અને અનંત છે, યુક્તિ અને દૃષ્ટાંતથી જે ન સમજાવી શકાય એવું છે, જેની કલ્પના ન થઈ શકે એવું છે, અને જેની પહેલાં કોઈ જ નથી, એવા પરમ કલ્યાણમય તત્ત્વને જાણીને મનુષ્ય એને જ પામે છે. ખરું જોતાં તો અહીં ઉત્પત્તિ પણ નથી અને વિનાશ પણ નથી, ગુરુ પણ નથી અને શાસ્ત્રનો ઉપદેશ પણ નથી, મોક્ષની ઇચ્છા પણ નથી અને મોક્ષ પણ નથી—આટલું જ માત્ર સાચેસાચું તત્ત્વ છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણે અવસ્થામાં એક જ આત્મા છે એમ માનવું. આ ત્રણ અવસ્થાને પેલે પાર પહોંચી ગયા પછી ફરી જન્મ થતો નથી. દરેકેદરેક પ્રાણી અને વસ્તુમાં એક જ પરમાત્મા રહેલો છે. જેમ પાણીથી ભરેલાં જુદાંજુદાં વાસણોમાં ચંદ્ર પ્રતિબિંબરૂપે જુદોજુદો દેખાય છે અને ચંદ્ર તરીકે એકરૂપે પણ દેખાય છે, તેમ જ એ આત્મા પણ દરેક પ્રાણીમાં જુદોજુદો અને આત્મા તરીકે એકરૂપે દેખાય છે. જ્યારે ઘડાનો નાશ થાય છે, ત્યારે ઘડામાં રહેલું આકાશ બહારના મહાકાશમાં ભળી જાય છે, પણ ઘડાનો નાશ થતાં એમાં રહેલું આકાશ કાંઈ નાશ પામતું નથી. જીવની વાત પણ એ ઘડાના જેવી જ છે. અર્થાત્ દેહનો નાશ થતાં જીવનો નાશ થતો નથી. ઘડાની જેમ એક દેહનો નાશ થતાં

બીજા દેહને અને તેનો નાશ થતાં ત્રીજા દેહને એમ વિવિધ પ્રકારના દેહને જીવ ફરીને ફરી ધારણ કરે છે. એ દેહના નાશને તે જીવ હંમેશ જાણતો હોવા છતાં પણ જાણતો નથી. જ્યાં સુધી જીવ વાણીની જાળમાં ફસાયેલો રહે છે, ત્યાં સુધી તેને અનેકત્વ જણાય છે, પરંતુ અજ્ઞાનનો નાશ થતાં તે કેવળ એકત્વને જ જુએ છે.

દેહ વગેરેનો નાશ થતાં પણ જેનો નાશ થતો નથી, તે શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલું પરબ્રહ્મ છે. શાસ્ત્રમાં કહેલા બ્રહ્મને જાણનારો જો આત્માની ખરી શાન્તિ મેળવવાની ઇચ્છા રાખતો હોય, તો તેણે અવિનાશી બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું. વિદ્યા બે પ્રકારની છે: શબ્દબ્રહ્મની અને પરબ્રહ્મની. શબ્દબ્રહ્મ અર્થાત્ શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી બ્રહ્મવિદ્યામાં કુશળ બનેલો પરબ્રહ્મને મેળવી શકે છે. જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનાં તત્ત્વો બરાબર સમજાય એવી રીતે શાસ્ત્રગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીને, બુદ્ધિમાન મનુષ્યે, ધાન્યની ઇચ્છાવાળો જેમ છોતરાને છોડી દે તેમ, સર્વ ગ્રંથોને છોડી દેવા. જેમ અનેક રંગવાળી ગાયોનું દૂધ એક રંગનું અર્થાત્ સફેદ જ હોય છે, તેમ જુદાંજુદાં શાસ્ત્રોમાં આપેલું હોવા છતાં જ્ઞાન એક જ છે, એમ જ્ઞાનીઓ સમજે છે. દૂધમાં જેમ ઘી ગુપ્તરૂપે રહેલું છે, તેમ એક જ વિજ્ઞાનમય આત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં ગુપ્તરૂપે રહેલો છે. એ વિજ્ઞાનમય આત્માનું મનરૂપ રવઈ વડે મન્થન કરવું. આ રવઈને જ્ઞાનરૂપી નેતરાં જોડવાં. ત્યાર પછી તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા માખણને ઘી બનાવવા (યોગરૂપ) અગ્નિ પર તાવવું. આમ કરવાથી અખંડ, નિર્મળ અને શાન્ત એવું જે બ્રહ્મ તે તો હું જ છું—એમ સ્મૃતિ થશે. સર્વ પ્રાણી જેમાં નિવાસ કરે છે, અને જે સર્વ પ્રાણીમાં નિવાસ કરે છે, તે પ્રાણીમાત્ર પર અનુગ્રહ કરનાર વાસુદેવ હું જ છું, તે વાસુદેવ હું જ છું.

૨–જાબાલોપનિષદ (સાર)

કુરુક્ષેત્ર ક્યાં આવ્યું—એમ બૃહસ્પતિએ પ્રશ્ન પૂછતાં યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું કે, આ શરીર જ કુરુક્ષેત્ર છે. અને અવિમુક્ત (ક્ષેત્ર) કયું—તે બતાવતાં તેમણે કહ્યું કે, મુક્ત જીવાત્મા જ્યાં રહે છે, તે બ્રહ્મનું ધામ અવિમુક્ત કહેવાય છે. આથી મનુષ્ય જ્યાં જાય ત્યાં આ તીર્થો એની સાથે જ રહે છે.

ત્યાર પછી અત્રિમુનિએ પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું કે, એ અવિમુક્ત જ વારાણસી (કાશી) નામે પણ ઓળખાય છે; કેમકે એ વરણા અને નાશી એ બે શક્તિની વચમાં રહેલું છે. જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા છે; અને જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોથી થયેલાં પાપોનો નાશ કરે છે, તે નાશી છે. એ જીવાત્મા ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં રહેલો છે. આથી તેની ત્યાં ઉપાસના કરવી.

ત્યાર પછી જનકરાજાએ યાજ્ઞવલ્ક્યમુનિને સંન્યાસઆશ્રમનો ઉપદેશ આપવાનું કહ્યું. તેમણે ઉત્તરમાં જણાવ્યું કે, મનુષ્યે બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ એ ચાર આશ્રમો એક પછી એક સ્વીકારવા જોઇએ. પરંતુ કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય, તોયે વૈરાગ્ય આવતાં તે સંન્યાસી થઇ શકે છે.

છેવટે અત્રિમુનિના પૂછવાથી યાજ્ઞવલ્ક્યમુનિએ સંન્યાસીના ધર્મોનું અને ચિહ્નોનું વર્ણન કર્યું. અને છેવટે જણાવ્યું કે, જ્યારે સંન્યાસીનો મરણકાળ પાસે આવે, ત્યારે તેણે અહંતા–મમતાથી રહિત બની, ધ્યાન કરી, આત્મામાં એકાગ્રતા સાધી દેહત્યાગ કરવો.

૩—હંસોપનિષદ (સાર)

સર્વ શરીરોમાં રહેલા ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માના ખરા સ્વરૂપને જાણવાથી મનુષ્ય સંસારને તરી જાય છે. એને જાણવા માટે પગના અંગૂઠાથી મૂલાધાર ચક્ર સુધી રહેલા અપાનવાયુને યોગક્રિયાદ્વારા મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં ક્રમશઃ ઊંચે ચડાવવો અને તેનો બીજા પ્રાણો સાથે યોગ કરી, છેવટે તેને માથામાં રહેલા બ્રહ્મરન્ધ્રમાં સ્થિર કરવો. પછી બ્રહ્મરન્ધ્રનું ધ્યાન કરવું. મૂલાધારથી માંડીને બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી શુદ્ધ સ્ફટિકના જેવો જે નાદ છે, તે જ બ્રહ્મ છે. શ્વાસ લેતા અને બહાર કાઢતા, રાતદિવસમાં 'હંસ, હંસ' એવા ૨૧૬૦૦ વાર એની મેળે જ જપ થયા કરે છે. એ હંસાત્મા આઠ પાંખડીવાળા હૃદયરૂપ કમળમાં રહેલો છે. તેનું ધ્યાન કરવું. જ્યારે સાધક 'હંસ, હંસ' એવા જપ એક કરોડ વખત કરે છે, ત્યારે તેને નાદનો અનુભવ થાય છે. એ નાદ દશ પ્રકારનો છે—ચિણુ, ચિણુચિણુ, ઘંટાનાદ, શંખનાદ, વીણાનાદ, તાલનાદ, વેણુનાદ, મૃદંગનાદ, ભેરીનાદ અને મેઘનાદ. આગલા નવ નાદોને ચટાવી દસમા નાદનો અભ્યાસ કરવો. પહેલા નાદના અનુભવથી અંગોમાં ચિણુચિણુ થવા માંડે છે. બીજાના અનુભવમાં ગાત્રો તૂટતાં હોય એમ લાગે છે. ત્રીજાના અનુભવમાં પસીનો ઊપજે છે. ચોથામાં માથું ભમે છે. પાંચમામાં તાળવામાંથી રસ ઝરે છે. છટ્ઠાનો અનુભવ થતાં અમૃત પીવાનો અનુભવ થાય છે. સાતમામાં છૂપું વિજ્ઞાન જણાય છે. આઠમાના અનુભવમાં પરાવાણીનું જ્ઞાન થાય છે. નવમા નાદના અનુભવ વડે શરીરને અદૃશ્ય કરવાની શક્તિનો અને દિવ્ય નેત્રનો લાભ થાય છે. અને દસમા નાદના અનુભવ વડે સાધક બ્રહ્મરૂપ બને છે. તેમજ બ્રહ્મમાં મનનો લય થતાં સંકલ્પ, વિકલ્પ, પાપ, પુણ્ય બધું દૂર થાય છે, અને સાધક શુદ્ધ, જ્ઞાનસ્વરૂપ, નિત્ય, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિ, દોષરહિત, અને શાન્ત બની પ્રકાશે છે.

૪—આરુણિકોપનિષદ (સાર)

પ્રજાપતિના પુત્ર આરુણિએ પ્રજાપતિ પાસે જઈને પૂછ્યું: 'હું બધાંય કર્મોને કેવી રીતે ત્યજી શકું ?' તેના ઉત્તરમાં પ્રજાપતિએ આ પ્રમાણે પરમહંસના ધર્મો સમજાવ્યા:—

'પાસેનાં તેમજ દૂરનાં બધાં સગાંસંબંધીઓને, શિખા, જનોઈ, યજ્ઞયાગાદિ ક્રિયાઓ અને વેદાધ્યયનને, ભૂ: વગેરે સાત લોકોને તેમજ અતલ વગેરે સાત પાતાળોને પણ છોડી દેવાં અને ખોરાક પણ માત્ર ઓસડની જેમ શરીર જાળવી રાખવા પૂરતો જ લેવો. તેમજ સમાધિની સાધના કરી આત્મામાં ચિત્ત સ્થિર રાખવું. પરમહંસદશામાં સંન્યાસીએ ભૂમિ પર શયન કરવું, બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને માટીનું, તુંબડાનું કે લાકડાનું વાસણ રાખવું અને બાકીનું બધું છોડી દેવું. તેમજ કામ, ક્રોધ, હર્ષ, રીસ, લોભ, મોહ, દંભ, દર્પ, ઇચ્છા, અસૂયા, અહંતા, મમતા વગેરેનો ત્યાગ કરવો. વર્ષના આઠ મહિના તેણે એકલા બધે પર્યટન કરવું અને ચોમાસાના ચાર મહિના એક ઠેકાણે સ્થિર બનીને રહેવું. કામક્રોધાદિરહિત અને અજ્ઞાનરહિત પરમહંસો સ્વયંપ્રકાશ અને સર્વવ્યાપક આત્માનો સદા અનુભવ કરે. આ વેદની આજ્ઞા છે.

૫—ગર્ભોપનિષદ (સાર)

મનુષ્યનું શરીર પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું છે. શરીરમાં જે ઘનભાગ છે, તે પૃથ્વી છે; જે પ્રવાહી ભાગ છે, તે જળ છે; જે ગરમી છે, તે તેજનો ભાગ છે: જે શ્વાસ વગેરે છે, તે વાયુ છે; અને જે ખાલી જગા છે, તે આકાશ છે. તેમાં પૃથ્વીનું કામ શરીરને ધારણ કરવાનું છે; જળનું કાર્ય તેને એકત્ર રાખવાનું છે, તેજનું કાર્ય તેને પ્રકાશ

આપવાનું છે, વાયુનું કાર્ય તેમાં ગતિ પ્રેરવાનું છે, અને આકાશનું કાર્ય ખાલી જગા આપવાનું છે.

તે ઉપરાંત મનુષ્યના શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા) પોતપોતાના પાંચ વિષયો– (જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, ચાખવું અને સ્પર્શ કરવા)માં રમ્યા કરે છે, અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો (હાથ, પગ, વાણી, ગુદા અને ગુહ્યેન્દ્રિય) પણ પોતપોતાના (ગ્રહણ કરવું, ચાલવું, બોલવું, મલત્યાગ કરવો અને આનંદ પામવો એમ) પાંચ વિષયોને અનુસરે છે.

એ શરીર મીઠો, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તૂરો એવા છ રસને આધારે રહ્યું છે. ષડ્જ, ઋષભ, ગાન્ધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત અને નિષાદ તેમજ ગમતા, ન–ગમતા અને પ્રણિધાન એમ દશ પ્રકારના શબ્દના ગુણો છે. સફેદ, લાલ, કાળો, ધુમાડિયો, પીળો, કપિલ અને પાંડર એ સાત રૂપના ગુણ છે.

મનુષ્યશરીર સાત ધાતુઓથી ઘડાયેલું છે. છ પ્રકારના રસમાંથી લોહી થાય છે. લોહીમાંથી માંસ થાય છે. માંસમાંથી મેદ (ચરબી) થાય છે. મેદમાંથી સ્નાયુઓ થાય છે. સ્નાયુ-માંથી હાડકાં થાય છે. હાડકાંમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી વીર્ય થાય છે. એ વીર્યનો જ્યારે સ્ત્રીના લોહી સાથે સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગર્ભ પેદા થાય છે.

ઋતુકાળે સ્ત્રીસંભોગ થયા પછી એક દિવસમાં એ ગર્ભ કલલ (નાના પરપોટા)રૂપ બને છે, સાત દિવસે તે બુદ્બુદ (મોટા પરપોટા)રૂપ થાય છે, પંદર દહાડે તે પિણ્ડરૂપ બને છે, અને એક મહિના બાદ તે કઠણ થાય છે. બે મહિને તેને માથું ઉત્પન્ન થાય છે, ત્રણ મહિને પગનો ભાગ આવે છે, અને ચોથે મહિને ઘૂંટી, જઠર અને કેડનો ભાગ આવે છે.

પાંચમે મહિને પીઠની કરોડ આવે છે, છઠ્ઠે મહિને મોં, નાક, આંખ અને કાન ફૂટે છે, અને સાતમે મહિને એ ગર્ભ જીવ સાથે જોડાય છે. આઠમે મહિને તેને બાકીના બધા અવયવો આવે છે. પિતાનું વીર્ય જો પ્રમાણમાં વધારે હોય તો તે પુરુષ-રૂપ થાય છે, અને માતાનું વીર્ય વધારે હોય તો સ્ત્રી બને છે, તેમજ જો બન્નેના વીર્યની સમાનતા હોય તો સંતતિ નપુંસક થાય છે. જો માતાનું ચિત્ત ગર્ભાધાન વખતે વ્યાકુળ બનેલું હોય છે, તો છોકરું આંધળું, ખોડું, કૂબડું કે ઠીંગણું બને છે. જો માતપિતાના વાયુના આઘાત વડે વીર્યના બે ભાગ થઈ જાય છે, તો જોડકાં બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. આઠ મહિના વીત્યા બાદ તેનામાં મન, પાંચ ઇન્દ્રિયો, બુદ્ધિ વગેરે પ્રગટ થતાં તે ૐકારનું ચિન્તન કરે છે. ત્યારપછી ગર્ભાવસ્થામાં દેહધારી બનેલો એ જીવાત્મા આઠ પ્રકૃતિઓ (મૂળપ્રકૃતિ, મહત્, અહંકાર અને પાંચ તન્માત્રા) તેમ જ સોળ વિકારો (મન સાથે અગિયાર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ મહાભૂતો) સાથે જોડાય છે.

માતા જે કાંઈ ખાયપીએ છે, તે નાડીરૂપ સૂત્ર વાટે એ ગર્ભનું પોષણ કરે છે. ત્યાર પછી નવમે મહિને એ ગર્ભ સર્વ લક્ષણો અને ઇન્દ્રિયોથી સંપૂર્ણ થાય છે અને આગલા જન્મને સંભારે છે, તેમજ તેણે પૂર્વે કરેલું શુભ અને અશુભ કર્મ તેને યાદ આવી મળે છે. તે વિચાર કરે છે:—

'મેં પૂર્વે હજારો યોનિઓ જોઈ છે, અનેક પ્રકારના આહારો ખાધા છે, તેમજ અનેક પ્રકારનાં સ્તનપાન કર્યાં છે. હું ફરી-ફરી જન્મ્યો છું અને ફરીફરી મર્યો છું. મારા કુટુંબને માટે જે કાંઈ શુભાશુભ કર્મો મેં કર્યાં તેને કારણે હું એકલો જ અહીં દુ:ખ ભોગવું છું; અને મારાં કર્મો વડે જેઓ સુખ ભોગવતા હતા, તેઓ તો મને એકલો મૂકીને ચાલી ગયા. અરે! હું દુ:ખરૂપ મહાસાગરમાં ડૂબેલો છું, અને તેમાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ

પણ ઉપાય જોઈ શકતો નથી. જો હું આ ગર્ભવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું પાપનો નાશ કરનારા અને મુક્તિરૂપ ફળ આપનારા નારાયણને શરણે જઈશ. જો હું આ ગર્ભવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું સનાતન બ્રહ્મનું ધ્યાન કરીશ.'

પછી જ્યારે તે યોનિના દ્વાર આગળ આવે છે, ત્યારે ભાચડાઈ જઇને અત્યંત મોટા દુઃખથી તે પીડાય છે. તે જેવો જન્મે છે તેવો તરત જ તેને વૈષ્ણવ વાયુનો સ્પર્શ થાય છે. તેથી તેની જન્મમરણની સ્મૃતિ જતી રહે છે, અને તેણે પૂર્વે કરેલાં શુભાશુભ કર્મોને પણ તે જાણતો બંધ થઇ જાય છે.

દેહને શરીર કહેવાનું કારણ એ છે કે, ત્રણ અગ્નિઓ એને આશ્રયે રહ્યા છેઃ (૧) જ્ઞાનાગ્નિ, (૨) દર્શનાગ્નિ, અને (૩) કોષ્ઠાગ્નિ. તેમાંનો કોષ્ઠાગ્નિ અન્ન, પાન, અને ચાટેલા તેમજ ચૂસેલા પદાર્થોનું પાચન કરે છે, દર્શનાગ્નિ રૂપોનું દર્શન કરે છે, અને જ્ઞાનાગ્નિ શુભાશુભ કર્મોને જાણે છે.

શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાલી રહ્યો છે, તે આ પ્રમાણે છેઃ યજ્ઞના ત્રણ અગ્નિઓ (આહવનીય, ગાર્હપત્ય અને દક્ષિણાગ્નિ) તે શરીરમાં મુખ, ઉદર અને હૃદય છે. આત્મા યજમાન (યજ્ઞ કરનારો) છે, મન બ્રહ્મા (યજ્ઞનો બ્રાહ્મણ) છે, લોભ વગેરે પશુઓ છે, ધૈર્ય અને સંતોષ એ યજ્ઞની દીક્ષારૂપ છે, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયો યજ્ઞનાં પાત્રો છે, કર્મેન્દ્રિયો હોમવાનું દ્રવ્ય છે, માથું યજ્ઞના કપાલ(એક જાતનું પાત્ર)રૂપ છે, વાળ દર્ભ છે, મોં અંદરની વેદિ છે, માથું ચાર ભાગમાં વહેંચાયેલું કપાલ નામનું યજ્ઞપાત્ર છે, અને તેમાં સોળ દાઢો છે. તે શરીરમાં એકસો સાત મર્મો છે, એકસો એંસી સાંધા છે, એકસો નવ સ્નાયુઓ છે, સાતસો શિરાઓ છે, પાંચસો મજ્જા છે, ત્રણસો સાઠ હાડકાં છે, સાડાત્રણ કરોડ રૂંવાડાં છે, આઠ પલના× માપવાળું હૃદય

× પલ, પ્રસ્થ, આઢક અને કુડવ એ બધાં અસલના વખતનાં માપ

છે, બાર પલના માપવાળી જીભ છે, એક પ્રસ્થ જેટલા માપની પિત્તધાતુ છે, એક આઢક જેટલી કફધાતુ છે, એક કુડવના માપનું વીર્ય છે, બે પ્રસ્થ મેદ (ચરબી) છે, અને મળમૂત્રનું માપ ખોરાકના પ્રમાણ પર આધાર રાખતું હોઈ અનિયમિત છે.

આ મોક્ષશાસ્ત્ર પિપ્પલાદમુનિએ કહ્યું છે.

૬—નારાયણોપનિષદ (સાર)

પ્રાણ, મન, ઇન્દ્રિયો, પંચમહાભૂત, બ્રહ્મા–રુદ્ર–ઇન્દ્ર–આદિત્ય આદિ દેવતાઓ, તેમજ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થનારું આખું જગત નારાયણમાંથી જ પ્રગટ થાય છે, અને નારાયણરૂપ જ રહે છે. જે આમ જાણે છે, તે વિષ્ણુરૂપ થાય છે. '*ૐ નમો નારાયણાય*' એ અષ્ટાક્ષર મન્ત્રનો જપ કરનારને સર્વ સુખસંપત્તિ અને અમરપણું મળે છે.

૭—મહાનારાયણોપનિષદ (સાર)

ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય, પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગલોક એ બધું પરમાત્મારૂપ જ છે. આખી સૃષ્ટિ પરમતત્ત્વમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પરમતત્ત્વ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ અને મહાનથી પણ મહાન છે. તે જ અવ્યક્ત, અનંત, પુરાણું અને જ્યોતિર્મય છે. તે જ અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરે રૂપે થાય છે. આ આખું વિશ્વ તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જ પાછું લય પામે છે.

રુદ્ર, ગણપતિ, કાર્તિકેય, દુર્ગા, હિરણ્યગર્ભ, વિષ્ણુ, નૃસિંહ

હતાં. લીલાવતીના ગણિત પ્રમાણે—પાંચ ગુંજનો એક માસો, ૧૬ માસાનો એક કર્ષ, ૪ કર્ષનો એક પલ, અને ૫૦ પલનો એક આઢક થતો; તેમજ ૪ કુડવનો એક પ્રસ્થ અને ૪ પ્રસ્થનો એક આઢક હતો.

વગેરે સર્વે દેવો એ એક જ પરમાત્માનાં જુદાંજુદાં સ્વરૂપો છે. આ બધા. દેવોની સ્તુતિ, પૂજા વગેરે આ ઉપનિષદમાં વિસ્તારથી વર્ણવવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત સન્ધ્યા, અઘમર્ષણ, પૂજન, હોમ વગેરેના મંત્રો પણ આ ઉપનિષદમાં આપવામાં આવ્યા છે. ઘણાખરા મંત્રો ઋગ્વેદાદિ સંહિતાગ્રંથોમાંથી લેવામાં આવ્યા છે.

૮—પરમહંસોપનિષદ (સાર)

પરમહંસ યોગીનો માર્ગ ઘણો કઠણ છે અને તેથી એ માર્ગે ઘણા થોડા જાય છે. એ માર્ગમાં જવા ઇચ્છનારે સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર, સગાંસંબંધી વગેરેને છોડી દેવાં. તેમજ તેણે બધાં કર્મોનો પરિત્યાગ કરીને માત્ર લંગોટી પહેરીને રહેવું. ખરા પરમહંસમાર્ગમાં તો દંડ, કમંડળ, શિખા, જનોઈ, વસ્ત્ર, વગેરે સર્વને છોડવાં પડે છે. તેમજ એ પરમહંસ ઠંડી, ગરમી, સુખ, દુઃખ, માન, અપમાન, ઇન્દ્રિયોના વિષયો, નિંદા, અભિમાન, દંભ, ઇચ્છા, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરેને સદંતર છોડી દઈને શાંત, સ્થિર, આનંદમય, જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મમાં સ્થિર બને છે, અને એ બ્રહ્મ હું જ છું—એમ નિશ્ચય કરે છે.

પરમહંસ વસ્ત્ર વિનાનો, દેવોને નમસ્કાર ન કરનારો, પિતૃઓનું કર્મ ન કરનારો, કોઈની નિંદા કે સ્તુતિ ન કરનારો, પ્રારબ્ધથી જે મળે તેમાં સંતોષ રાખનારો, ભિક્ષા માગી શરીરને ટકાવી રાખનારો, સોના વગેરેમાં આસક્તિ ન રાખનારો, સુખ અને દુઃખને સમાન ગણનારો. કશે પણ સ્નેહ ન રાખનારો, સુખમાં નિઃસ્પૃહ અને દુઃખમાં ઉદ્વેગરહિત રહેનારો, ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખનારો અને આત્મામાં સ્થિર બનેલો હોય છે. જે પૂર્ણ આનંદસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મ છે, તે હું જ છું—એમ જાણીને એ કૃતકૃત્ય બનેલો હોય છે.

૯—બ્રહ્મોપનિષદ (સાર)

શરીરમાં નાભિ, હૃદય, કણ્ઠ અને બ્રહ્મરન્ધ્ર એ ચાર આત્માનાં ખાસ સ્થાનો છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એવી આત્માની ચાર અવસ્થાઓ છે. એ આત્મા મન, ઇન્દ્રિયો અને હાથપગ વગેરેથી રહિત છે અને પ્રકાશમય છે. એ આત્મા અર્થાત્ બ્રહ્મમાં લોક, દેવ, વેદ, યજ્ઞ, મા, બાપ, ચંડાળ, સંન્યાસી, વાનપ્રસ્થ, વગેરે ભેદો નથી; પરંતુ તે હંમેશ એક જ હોઈ નિર્વાણસ્વરૂપ છે.

બહારનાં જનોઈ, શિખા વગેરેનો ત્યાગ કરી, અંદરનાં જ્ઞાનરૂપ જનોઈ, શિખા વગેરેને રાખવાં જોઈએ. એવા જ્ઞાનરૂપ જનોઈને બ્રહ્મસૂત્ર કહે છે, કારણ કે એ જ્ઞાન જ બ્રહ્મનું સૂચન કરે છે. જે એવા જ્ઞાનમય જનોઈ અને શિખાને ધારણ કરે છે, તેને માટે આખું જગત બ્રહ્મરૂપ બને છે.

પરમાત્મા એક, સર્વ પ્રાણીઓમાં ગૂઢ, સર્વવ્યાપી, સર્વ ભૂતોનો અન્તરાત્મા, બધાનાં કર્મોને નિયમનારો, સાક્ષી, ચૈતન્ય-સ્વરૂપ, શુદ્ધ અને નિર્ગુણ છે. એ એક જ સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા પોતાના એક જ રૂપને અનેક પ્રકારે પ્રગટ કરે છે. એને જે બુદ્ધિમાન મનુષ્યો પોતામાં રહેલો જુએ છે, તેઓને નિત્ય શાંતિ મળે છે. ૐકારના જપ વડે અને ધ્યાનના અભ્યાસ વડે, એ છુપાઈ રહેલા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો. તલમાં તેલની જેમ, દહીંમાં ઘીની જેમ અને લાકડામાં અગ્નિની જેમ એ આત્મા આપણામાં છુપાઈ રહેલો છે. તે આત્મા સત્ય અને તપ વડે પ્રગટ થાય છે. જેવી રીતે કરોળિયો તાંતણાઓને ઉત્પન્ન કરે છે અને પાછા ખેંચી લે છે, તેવી રીતે જીવાત્મા પણ જાગ્રત અને સ્વપ્નાવસ્થામાં આવે છે અને જાય છે. જાગ્રત અવસ્થાનો વૈશ્વાનર નામનો આત્મા નેત્રમાં રહે છે, સ્વપ્નાવસ્થાનો તૈજસ

આત્મા કણ્ઠમાં રહે છે, અને સુષુપ્તિ અવસ્થાનો પ્રાજ્ઞ નામનો આત્મા હૃદયમાં રહે છે, તેમજ તુરીય (ચોથી, આગલી ત્રણ અવસ્થાથી પર એવી) અવસ્થાનો આત્મા બ્રહ્મરન્ધ્રમાં રહે છે, એમ જાણવું. જ્યાં મનુષ્યની વાણી અને મન પહોંચી શકતાં નથી, તે આત્માના આનંદને જાણીને જ્ઞાની મુક્ત બને છે. દૂધમાં ઘીની જેમ બધે વ્યાપી રહેલો આત્મા આત્મજ્ઞાન અને તપ વડે પ્રાપ્ત થાય છે. એ આત્મા જ બ્રહ્મ છે.

૧૦—અમૃતનાદોપનિષદ (સાર)

શાસ્ત્રોને ફરીફરી વાંચીને અને પરબ્રહ્મને જાણીને, બુદ્ધિમાન પુરુષે જેમ મણિ મળી ગયા પછી તેને શોધવા માટે સળગાવેલી મસાલ છોડી દેવાય, તેમ એ શાસ્ત્રોનો પરિત્યાગ કરવો. ૐકારરૂપ રથ પર ચઢીને, વિષ્ણુને સારથિ બનાવીને અને રુદ્રના ધ્યાનમાં લીન રહીને બ્રહ્મલોકની શોધ કરવી. જ્યાં સુધી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ ન થાય, ત્યાં સુધી ૐકારરૂપ રથનો આધાર લેવો; પરંતુ જેવી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય કે તરત જ ૐકારરૂપ રથને છોડી દેવો. અકાર વગેરે માત્રાઓ, સ્થૂલ વગેરે શરીરો અને વૈશ્વાનર વગેરે પાદોને ત્યજી દઈને અને સ્વર વિનાના 'મ્' અર્થાત્ બિન્દુનું ધ્યાન કરીને મનુષ્ય બ્રહ્મને પામે છે. શબ્દ વગેરે પાંચ વિષયો અને અતિચંચળ મન એ સહુ આત્માના પ્રકાશમાંથી ઊઠતાં કિરણો જ છે એમ ચિંતન કરવું, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. એવો પ્રત્યાહાર, તેમજ ધ્યાન, પ્રાણાયામ, ધારણા, તર્ક, અને સમાધિ—એમ છ યોગનાં અંગો છે. જેમ પર્વતની ધાતુઓના મેલ તેઓને તપાવવાથી બળી જાય છે, તેમ ઇન્દ્રિયોથી ઉત્પન્ન થતા દોષો પ્રાણાયામ વડે બળી જાય છે. આમ પ્રાણાયામ વડે દોષોને બાળી નાખીને, પછી ધારણા વડે તેઓના પાપનો નાશ કરવો, પ્રત્યાહાર વડે તેઓની વિષયાસક્તિનો નાશ કરવો

અને ધ્યાન વડે ઈશ્વરના વિરોધી ગુણોનો નાશ કરવો. આ પ્રમાણે પાપનો ક્ષય કર્યા પછી આત્માનું ચિંતન કરવું. પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક. ભૂ:, ભૂવ: વગેરે વ્યાહૃતિઓ અને ૐકાર તેમજ શિર સાથે ગાયત્રીમંત્રનો શ્વાસ રૂંધીને પાઠ કરવો, તેને પ્રાણાયામ કહે છે. મૂલાધાર ચક્રથી ઉપાડેલા વાયુને એક નસકોરામાંથી બહાર કાઢી નાખી અંદરનો ભાગ સ્થૂલ પ્રાણવાયુ વિનાનો કરવો, તેને રેચક કહે છે. કમળની નાળ વડે જેમ પાણીને ખેંચવામાં આવે, તેમ એક નસકોરા વાટે શ્વાસને અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક કહે છે. શ્વાસ અંદર લેવો પણ નહિ અને બહાર કાઢવો પણ નહિ, તેમજ બધાં અંગોને સ્થિર રાખવાં—આ પ્રકારના પ્રાણાયામને કુંભક કહે છે. સર્વ રૂપોને આંધળાની જેમ જોવાં, શબ્દોને બહેરાની જેમ સાંભળવા, અને દેહને લાકડાના જેવો ગણવો, એ શાંત બનેલાનું લક્ષણ છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યે મન સંકલ્પરૂપ છે એમ માની તેનો આત્મામાં લય કરવો, અને તેનું ત્યાં ધારણ કરવું. આને ધારણા કહેવાય છે. શાસ્ત્ર અનુસારના વાદવિવાદને તર્ક કહેવાય છે. જે અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીને બધે સમાનતા થાય છે, તે અવસ્થાને સમાધિ કહે છે. સર્વ દોષથી રહિત સુંદર જમીન પર દર્ભાસન પાથરવું, અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી માનસિક રક્ષા કરીને પદ્માસન; સ્વસ્તિકાસન કે ભદ્રાસન વાળીને ઉત્તર તરફ મોં રાખી સ્થિર બની બેસવું. એક નસકોરાને આંગળી વડે દાબીને બીજા નસકોરા વાટે શ્વાસને અંદર ખેંચી અગ્નિનું અને ૐકારનું એકરૂપે ધ્યાન કરવું. ૐ એ એકાક્ષર બ્રહ્મ છે. એ ૐકાર સાથે શ્વાસને બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી અંત:કરણના દોષોનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી એ દિવ્ય મન્ત્ર સાથે શ્વાસને અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા કર્યા કરવી.

ત્યાર પછી મંત્ર જાણનારા બુદ્ધિમાન પુરુષે ઉપર કહેલા

ક્રમે ધ્યાન કરવું. નાભિના ઉપરના ભાગમાં પહેલા સ્થૂલનું અને પછી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવું: દષ્ટિની ગતિને બધી બાજુથી રોકીને અને જરા પણ હાલ્યાચાલ્યા વિના બુદ્ધિમાન પુરુષે યોગાભ્યાસ કરવો. નાલ (પ્રાણવાયુના પરસ્પરના સંઘટ્ટનનો પ્રકાર), માત્રા (એક પ્રકારના કાળનું માપ), નિષ્કંપ (સ્થિરતા), ધારણા (પ્રાણવાયુને અમુક ઠેકાણે સ્થિર કરવો), અને યોજન (પ્રાણવાયુનો અગ્નિ વગેરે સાથે સંબંધ)—એ પાંચને યોગીએ જાણવા. કાળના નિયમે આ યોગ બાર માત્રવાળો ગણાય છે. ઘોષ, વ્યંજન, સ્વર, પાંચ પ્રકારના કંઠ્ય-તાલવ્ય-ઓષ્ઠ્ય વગેરે વ્યંજનો, તેમજ રેફ, ઊષ્મા (શ, ષ, સ) વગેરેથી રહિત એવું જે અક્ષર(ૐ કાર)રૂપ બ્રહ્મ છે, તે કદી પણ વિકાર પામતું નથી.

પ્રાણને જ્યાં લઈ જવાનો હોય ત્યાં પ્રથમ મનને સ્થિર કરીને પછી પ્રાણને રોકવો. હૃદયનું દ્વાર, વાયુનું દ્વાર અને મસ્તકના દ્વારને અનુક્રમે મોક્ષદ્વાર, બિલદ્વાર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર કહેવાય છે. ભય, ક્રોધ, આળસ, અતિશય ઊંઘવું, અતિશય જાગવું, અતિશય આહાર અથવા તો તદ્દન ભૂખ્યા રહેવું—એ બધાંનો યોગીએ ત્યાગ કરવો. આ ક્રમે નિત્ય અભ્યાસ કરતાં ત્રણ માસમાં એની મેળે જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. ચાર મહિના બાદ દેવોનાં દર્શન થાય છે. પાંચ મહિનામાં જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થયા બાદ, છ મહિનામાં તેને મોક્ષ મળે છે. પૃથ્વીતત્ત્વની ધારણામાં ૐકારને પાંચ માત્રા સુધી, જલની ધારણામાં ચાર, અગ્નિની ધારણામાં ત્રણ, વાયુની ધારણામાં બે, અને આકાશની ધારણામાં એક માત્રા સુધી ઉચ્ચારવો; અને છેવટે માત્રારહિત ૐકારનું ધ્યાન કરી, મનને આત્મામાં સ્થિર કરવું: મૂલાધારથી કણ્ઠ સુધી ત્રીસ આંગળ જેટલો પ્રાણવાયુ રહેલો છે. રાતદિવસ મળી મનુષ્ય એક લાખ, તેર હજાર, એકસો ને એંસી વખત

ૐકાર કહેવાય છે. ૐકારને પ્રણવ કહેવાનું કારણ એ છે કે, એના જપ કરનારને બધા વેદો જણાય છે. એ ૐકાર સર્વ-વ્યાપી અને અનંત છે, અને સંસારનાં દુઃખોમાંથી તે તારનારો હોઇ 'તાર' પણ કહેવાય છે. એ સૂક્ષ્મ પણ કહેવાય છે; કેમકે તેના ઉચ્ચારણ વડે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ બનીને બધાં પ્રાણીઓને પોતાને વશ કરી શકે છે. એ ૐકાર જ પ્રકાશમય છે, અને પરબ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ રુદ્ર છે, અને તે બધા દેવોને પોતાને અધીન રાખનારો હોઈ ઈશ્વર પણ કહેવાય છે. એ ભગવાન મહેશ્વર પણ કહેવાય છે; કારણ કે આત્મજ્ઞાનરૂપ મોટામાં મોટું ઐશ્વર્ય એની પાસે છે.

એ જ એક દેવ સર્વત્ર રહેલો છે, તેમજ બધાંય જન્મેલાં, જન્મ પામતાં અને ભાવિમાં જન્મનારાં પ્રાણીઓ પણ એનાં જ જુદાંજુદાં સ્વરૂપો છે. એ જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનો કરનારો છે. એને જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિને પામે છે. એને પોતાના હૃદયમાં રહેલો જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિનો અનુભવ કરે છે.

અથર્વામુનિએ જોયેલા ઊંચામાં ઊંચા મંત્રો આ ઉપનિષદમાં છે અને તેથી એનું નામ અથર્વશિર ઉપનિષદ રાખ્યું છે.

૧૨—અથર્વશિખોપનિષદ (સાર)

પૈપ્પલાદ, અંગિરા અને સનત્કુમારે અથર્વામુનિને પૂછ્યું: 'કયા મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું? એ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? એ ધ્યાન કોણ કરી શકે? અને કોનું ધ્યાન કરવું?'

અથર્વાએ તેઓને ઉત્તર આપ્યો: 'ૐ મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું. એ ૐકાર જ પરબ્રહ્મ છે. એના ચાર પાદો તે ચાર વેદો છે. એની પહેલી માત્રા પૃથિવીરૂપ અકાર છે. તે ઋગ્વેદરૂપ છે, તેના દેવ બ્રહ્મા છે, ગણદેવતા વસુઓ છે, છંદ ગાયત્રી છે.

વાયુ હૃદયમાં રહેલો છે, અપાન ગુદામાં, ઉદાન કણ્ઠમાં અને વ્યાન સર્વ અંગોમાં છ. એ પાંચ પ્રાણોના જુદાજુદા રંગો આ ...ણુ છે—પ્રાણ મણિ જેવો લાલ, અપાન ઇન્દ્રગોપ નામના જીવડા જેવો અતિશય લાલ, સમાન અત્યંત સફેદ, ઉદાન ફીકા પીળા રંગનો, અને વ્યાન જ્વાળા જેવા રંગનો છે. જે પુરુષનો પ્રાણ આ વાયુમંડળને ભેદીને બ્રહ્મરન્ધ્રમાં સ્થિર બને છે, તે પુરુષ ગમે ત્યાં મરણ પામે, તોપણ તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી.

૧૧—અથર્વશિર ઉપનિષદ (સાર)

ઇન્દ્ર વગેરે દેવોએ બ્રહ્મલોકમાં જઈ શ્રીરુદ્રને પૂછ્યું: 'હે ભગવન્! આપ કોણ છો?' ભગવાન રુદ્રે ઉત્તર આપ્યો: 'જગતની ઉત્પત્તિ પહેલા હું જ એક હતો, હમણાં પણ હું જ છું, અને ભવિષ્યમાં પણ હું જ હોઇશ. મારાથી જુદું કોઈ છે જ નહિ.' ત્યાર પછી રુદ્રે પોતાની સર્વવ્યાપકતા દેવોને કહી. ત્યાર પછી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર, ઉમા, ગણપતિ, સ્કંદ, ઇન્દ્ર, અગ્નિ, ભૂર્લોક, ભુવર્લોક, સ્વર્ગલોક, મહર્લોક, જનલોક, તપલોક, સત્યલોક, પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ, સૂર્યમાં, ચંદ્રમાં અને નક્ષત્રમાં રહેલું ચૈતન્ય, નાક, વાણી, જીભ, આંખ, કાન, મન, હાથ, ત્વચા, પ્રાણ, કાળ, યમરાજ, મૃત્યુ, કર્મફળ, સ્થાવર, જંગમ, જડ, ચેતન, વગેરે સર્વ પ્રપંચ—આ બધાં રુદ્રનાં જ સ્વરૂપો છે, એની રીતે સમજી, દેવોએ રુદ્રની સ્તુતિ કરી અને વારંવાર નમસ્કાર કર્યા.

હૃદયમાં રહેલા પ્રાણમાં બધા દેવો રહ્યા છે. અને મહેશ્વર પણ હૃદયમાં જ રહ્યા છે. એ મહેશ્વર ૐકારરૂપ છે. ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવાથી પ્રાણો ઊંચે ચઢવા માંડે છે, તેથી તેને

ૐકાર કહેવાય છે. ૐકારને પ્રણવ કહેવાનું કારણ એ છે કે, એના જપ કરનારને બધા વેદો જણાય છે. એ ૐકાર સર્વવ્યાપી અને અનંત છે, અને સંસારનાં દુઃખોમાંથી તે તારનારો હોઇ 'તાર' પણ કહેવાય છે. એ સૂક્ષ્મ પણ કહેવાય છે; કેમકે તેના ઉચ્ચારણ વડે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ બનીને બધાં પ્રાણીઓને પોતાને વશ કરી શકે છે. એ ૐકાર જ પ્રકાશમય છે, અને પરબ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ રુદ્ર છે, અને તે બધા દેવોને પોતાને અધીન રાખનારો હોઈ ઈશ્વર પણ કહેવાય છે. એ ભગવાન મહેશ્વર પણ કહેવાય છે; કારણ કે આત્મજ્ઞાનરૂપ મોટામાં મોટું ઐશ્વર્ય એની પાસે છે.

એ જ એક દેવ સર્વત્ર રહેલો છે, તેમજ બધાંય જન્મેલાં, જન્મ પામતાં અને ભાવિમાં જન્મનારાં પ્રાણીઓ પણ એનાં જ જુદાંજુદાં સ્વરૂપો છે. એ જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનો કરનારો છે. એને જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિને પામે છે. એને પોતાના હૃદયમાં રહેલો જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિનો અનુભવ કરે છે.

અથર્વામુનિએ જોયેલા ઊંચામાં ઊંચા મંત્રો આ ઉપનિષદમાં છે અને તેથી એનું નામ અથર્વશિર ઉપનિષદ રાખ્યું છે.

૧૨—અથર્વશિખોપનિષદ (સાર)

પૈપ્પલાદ, અંગિરા અને સનત્કુમારે અથર્વામુનિને પૂછ્યુ: 'કયા મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું ? એ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? એ ધ્યાન કોણ કરી શકે ? અને કોનું ધ્યાન કરવું ?'

અથર્વાએ તેઓને ઉત્તર આપ્યો: 'ૐ મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું. એ ૐકાર જ પરબ્રહ્મ છે. એના ચાર પાદો તે ચાર વેદો છે. એની પહેલી માત્રા પૃથિવીરૂપ અકાર છે. તે ઋગ્વેદરૂપ છે, તેના દેવ બ્રહ્મા છે, ગણદેવતા વસુઓ છે, છંદ ગાયત્રી છે,

અને અગ્નિ ગાર્હપત્ય છે. તેના બીજી માત્રા અંતરિક્ષરૂપ ઉકાર છે. તે યજુર્વેદરૂપ છે, તેના દેવ રુદ્ર, ગણદેવતા રુદ્રો, છંદ ત્રિષ્ટુપ, અને અગ્નિ દક્ષિણાગ્નિ છે. તેની ત્રીજી માત્રા સ્વર્ગલોકરૂપ મકાર છે. તે સામવેદરૂપ છે, તેના દેવ વિષ્ણુ, ગણદેવતા આદિત્યો, છંદ જગતી અને અગ્નિ આહવનીય છે. અંતમાં જે ચોથી અર્ધમાત્રા છે, તે સોમલોકરૂપ ૐકાર (અર્થાત્ બિન્દુ) છે. તે અથર્વવેદરૂપ છે, તેના દેવ સંવર્તક અગ્નિ છે, ગણદેવતા મરુતો છે, છંદ વિરાટ છે અને અગ્નિ એકર્ષિ નામનો છે. પહેલી માત્રા લાલાશ પર પડતા પીળા રંગની છે, અને એના દેવ બ્રહ્મા છે. બીજી માત્રા ચળકતી કાળા રંગની છે, અને એના દેવ રુદ્ર છે. ત્રીજી માત્રા ધોળા રંગની છે, અને એના દેવ વિષ્ણુ છે. અંતમાં જે અર્ધમાત્રા છે, તે ચળકતી, સર્વરંગી છે, અને એના દેવ આત્મા છે. આ ૐકાર અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રા રૂપ ચાર પાદવાળો, ચાર અક્ષરવાળો, ચાર માથાવાળો અને ચાર માત્રાવાળો છે. ચોથી અર્ધમાત્રા તે સૂક્ષ્મ ૐકાર છે, અને હ્રસ્વ, દીર્ઘ અને પ્લુત ૐકાર સ્થૂલ છે. ત્રણ વખત ૐ ૐ ૐ એમ બોલીને પછી ચોથી વખત તેના પ્લુત ઉચ્ચાર વડે શાન્ત આત્મા પ્રગટ થાય છે અને આખું વિશ્વ ૐકારરૂપ જ છે એમ જણાય છે.

એ ૐકારને 'પ્રલય' કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સર્વ પ્રાણીનો પ્રલય કરે છે. તેને 'પ્રણવ' કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સર્વ પ્રાણીને પરમાત્મા તરફ નમાવે છે. બધાં દુઃખો અને ભયોમાંથી તારનારો હોઈ તે 'તાર' કહેવાય છે. સર્વ દેવો તેમાં રહેલા હોઈ તેને વિષ્ણુ કહેવાય છે. તે બધાની વૃદ્ધિ કરનારો હોઈ તેને બ્રહ્મા કહેવાય છે. એ અંદરનાં બધાં સ્થાનોમાંથી પ્રકાશતો હોઈ તેને પ્રકાશ કહેવાય છે. સર્વલોકમાં વ્યાપી રહેલો હોઈ તેને વ્યાપક મહાદેવ પણ કહેવામાં આવે છે.

એની ચાર માત્રાઓ અનુક્રમે જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાઓ છે. એ ૐકાર પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. તેનો જ ધ્યાનના આરંભમાં પ્રયોગ કરવો.

બધી ઇન્દ્રિયોને મનમાં સ્થિર કરી, વિષ્ણુને ધ્યાનરૂપ ગણવા. પછી બધી ઇન્દ્રિયોને પ્રાણ સાથે મનમાં સ્થિર કરી રુદ્રને ધ્યાન કરનારરૂપ ગણવા. પછી ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને મન—એ બધાને નાદાન્તરૂપ પરમાત્મામાં સ્થિર કરી મહાદેવનું ધ્યાન કરવું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રુદ્ર, ઇન્દ્ર, તેમજ બધી ઇન્દ્રિયો, બધાં પ્રાણીઓ વગેરે સર્વ એમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ સર્વનો ઈશ્વર જ કલ્યાણસ્વરૂપ હોઇ ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

૧૩—મૈત્રાયણી ઉપનિષદ (સાર)

બૃહદ્રથ નામના એક રાજાને શરીર અનિત્ય છે એવું ભાન થતાં વૈરાગ્ય આવ્યો. આથી પોતાના મોટા છોકરાને રાજ્ય સોંપીને તે વનમાં ચાલ્યો ગયો. ત્યાં તેણે લાંબો વખત ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરી. એ તપશ્ચર્યાના ફળરૂપે એક વખત શાકાયન્ય નામના આત્મવેત્તા મહામુનિ તેની પાસે આવ્યા. તેમણે રાજાને કહ્યું: 'હે રાજા, ઊઠ અને વરદાન માગ.' રાજાએ તેમને કહ્યું: 'હે ભગવન્! મને આત્મજ્ઞાનરૂપ વરદાન આપો.' એ સાંભળી મુનિએ તેને કહ્યું: 'તું બીજો કોઇ વર માગ, અને આવો અશક્ય પ્રશ્ન ન પૂછ.' એ સાંભળી બૃહદ્રથ રાજા બોલ્યો: 'હે ભગવન્! આ શરીર હાડકાં, ચામડી, સ્નાયુ, મજ્જા, માંસ, વીર્ય, લોહી, આંસુ, વિષ્ટા, મૂત્ર, વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરેથી યુક્ત છે, દુર્ગંધ-થી ભરેલું છે, અને નિઃસાર છે. તો વિષયભોગોને માગીને હું શું કરું? આ શરીર કામ, ક્રોધ, લોભ, ભય, દુઃખ, ઇર્ષ્યા, ગમતી વસ્તુનો વિયોગ, અણગમતી વસ્તુનો સંયોગ, ભૂખ, તરસ,

ઘડપણ, મરણ, રોગ, શોક વગેરેથી પીડાયેલું છે. તો વિષયભોગો-ને માગીને હું શું કરું ? આખું જગત નાશવંત છે. મનુષ્ય વગેરેને હું મરતા જોઉં છું. તેમજ ડાંસ, મચ્છર વગેરે તો ઉત્પન્ન થઈને તરત જ મરણ પામે છે. તેઓ તો શું, પણ મોટા મોટા ધનુર્ધારીઓ અને ચક્રવર્તી રાજાઓ પણ આ લોકનું મોટું ઐશ્વર્ય છોડીને પરલોકમાં ચાલ્યા ગયા છે. અને તે મનુષ્યો તો શું પણ ગન્ધર્વ, અસુર, યક્ષ, રાક્ષસ, ભૂત, પિશાચ, સર્પ વગેરે પણ ક્યાં ચાલ્યા જાય છે તેનો પત્તો નથી. તે ઉપરાંત મોટા સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, પર્વતો ભાંગીતૂટી જાય છે, ધ્રુવ પણ પોતાના સ્થાનથી ચળે છે, વૃક્ષો પડી જાય છે, પૃથ્વી પણ એક સ્થાન પર સ્થિર રહી શકતી નથી, દેવો પણ પોતાના સ્થાન-માંથી નીચે પડે છે. અહંકારથી ભરેલા આ સંસારમાં વિષય-ભોગોને હું શું કરું ? વિષયોમાં રચ્યાપચ્યા રહેનારાને તો અનેક વખત જન્મમરણના ફેરામાં ભટકવું પડે છે. માટે હે મુનિ! અંધારા કૂવામાં પડેલા દેડકાની જેમ આ સંસારમાં રહેનારો, એવો જે હું, તેનો આપ ઉદ્ધાર કરો.'

આ સાંભળી મહર્ષિ શાકાયન્ય અત્યંત પ્રસન્ન થઈ રાજા-ને કહેવા લાગ્યા કે, "હે રાજા! તું કૃતકૃત્ય છે. આત્મા કેવો છે, તે તને હું સમજાવું છું. તે તું સાંભળ. બહારની ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવાથી આ પ્રાણરૂપ આત્મા યોગ વડે ઉપર ચઢે છે. તે દુઃખયુક્ત લાગતો હોવા છતાં દુઃખરહિત છે, અને અંધારા-નો નાશ કરવાવાળો છે. આ આત્મા આ શરીરમાંથી બહાર નીકળી, પરમ જ્યોતિરૂપ બ્રહ્મને પામીને, પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર બને છે. એ જ આત્મા અમૃતરૂપ, અભયરૂપ અને બ્રહ્મરૂપ છે.

બધાં ઉપનિષદોએ જેનો ઉપદેશ કર્યો છે, તેવી આ બ્રહ્મ-વિદ્યા ભગવાન મૈત્રેયે અમને કહી છે, તે હું તને કહું છું. વાલ-

અગ્નિ વડે ખાધેલું અન્ન પચે છે. કાન બંધ કરતાં જે અવાજ સંભળાય છે, તે એનો અવાજ છે. શરીરમાંથી પ્રાણ જ્યારે નીકળી જવાનો હોય છે, ત્યારે એ અવાજ સંભળાતો નથી.

"'એ પ્રજાપતિરૂપ આત્મા પોતાને પાંચરૂપે બનાવીને હૃદયરૂપ ગુફામાં સ્થિર બન્યો છે, અને તે આત્મા જ મનરૂપે, પ્રાણરૂપે, અનેકરૂપે અને સત્યસંકલ્પવાળો દેખાય છે. આ પ્રમાણે હૃદયમાં રહેલો તે પોતાને અકૃતાર્થ માનવા લાગ્યો અને પોતાને કૃતાર્થ બનાવવા માટે પોતાનાં પાંચ દ્વાર ભેદીને પ્રગટ થયો. એ પાંચ દ્વારો તે પાંચ ઇન્દ્રિયો બની. એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો લગામ છે, કર્મેન્દ્રિયો ઘોડા છે, શરીર રથ છે, મન સારથિ છે, અને સ્વભાવ (પ્રકૃતિ) ચાબખો છે. એ ચાબખા વડે પ્રેરાયેલું શરીર ગતિમાન થાય છે અને મરણ થયા પછી તે ચેતનાવાળું દેખાતું નથી. આથી આત્મા શરીરનો પ્રેરક છે. આ આત્મા જાણે કે શરીરને વશ થયો હોય, અને જાણે કે શુભાશુભ કર્મનાં ફળ વડે બંધાઈ ગયો હોય, તેમ જુદાંજુદાં શરીરોમાં સંચાર કરે છે. પરંતુ ખરું જોતાં તો તે અવ્યક્ત, સૂક્ષ્મ, અદૃશ્ય, અગ્રાહ્ય, અને મમતારહિત છે, તેમજ તે બધીય અવસ્થાઓથી રહિત છે. તેનામાં કર્તાપણું ન હોવા છતાં તે કર્તારૂપે રહ્યો હોય એમ જણાય છે. એ આત્મા શુદ્ધ, સ્થિર, અચળ, આસક્તિ વિનાનો, દુઃખ વિનાનો, ઇચ્છારહિત, દ્રષ્ટારૂપે રહેલો, અને પોતાનું કર્મ ભોગવતો હોય તેવો દેખાય છે, તેમજ ત્રણ ગુણોરૂપ વસ્ત્ર વડે પોતાના સ્વરૂપને જાણે તે ઢાંકી દેતો હોય તેમ રહેલો જણાય છે.'

"આ સાંભળી વાલખિલ્યોએ પ્રશ્ન કર્યો: 'ભગવન્! જો એ આત્માનો એવો મહિમા છે, તો પછી શુભાશુભ કર્મો નીચે દબાયેલો અને એ અનુસાર સારીનરસી જાતિઓમાં ભમતો આત્મા શું કોઈ બીજો છે? સુખદુઃખ વગેરેથી પરાભવ પામીને કયો

આત્મા ઊંચી અથવા નીચી ગતિને પામે છે?' આ સાંભળી બ્રહ્મા બોલ્યા: 'જે શુભાશુભ કર્મો નીચે દબાયેલો છે, તે તો ભૂતાત્મા કહેવાય છે. એને ભૂતાત્મા કહેવાનું કારણ એ છે કે, પાંચ મહાભૂતો વડે ઘડાયેલા શરીરમાં એ બંધાઈ ગયો છે. આથી એ શરીરને જ ભૂતાત્મા કહેવામાં આવે છે. એમાં રહેલો આત્મા તો કમળપત્ર પર રહેલા પાણી જેવો છે. પરંતુ પોતાની પ્રકૃતિના ગુણો વડે પરાભવ પામેલો હોઈ તે મૂઢ બની ગયો છે, અને તેથી પોતામાં રહેલા પ્રેરક પરમાત્માને તે જોઈ શકતો નથી. તેમજ ગુણોના સમૂહ વડે તૃપ્ત થતો, પાપયુક્ત બનતો, અસ્થિર, ચંચળ, લોલુપ, વિષયોની ઇચ્છાવાળો, વ્યાકુળ, અને અભિમાની બનતો તે 'આ હું છું, આ મારું છે,' એમ મોહને પામે છે, અને જાળમાં જેમ પક્ષી ફસાય, તેમ કરેલાં કર્મનાં ફળમાં પોતે પોતાની મેળે જ ફસાઈને અહીંતહીં ભમ્યા કરે છે.

"'કર્તાપણું આ ભૂતાત્માને લાગે છે. પરંતુ અંદર રહેલો શુદ્ધ આત્મા તો માત્ર પ્રેરક જ છે. જેમ અગ્નિમાં તપાવેલો લોખંડનો ગોળો લુહાર વડે ટિપાઈને અનેક રૂપનો થાય છે, તેમ આ ભૂતાત્મા પણ અંદર રહેલા શુદ્ધ આત્મા વડે તાપ પામીને અને ગુણો વડે ટિપાઈને અનેક પ્રકારનો થાય છે—અર્થાત્ ત્રણ ગુણોથી યુક્ત એવી ચોર્યાસી લાખ જાતની યોનિઓમાં પરિણામ પામે છે. જેમ ચક્રને ચલાવનારો કુંભાર ચક્રથી જુદો છે. તેમ આ ત્રણ ગુણોને પ્રેરનારો પુરુષ અર્થાત્ આત્મા એ ગુણોથી જુદો છે. જેમ લોખંડના ગોળાને ટીપવાથી કાંઈ તેમાં રહેલો અગ્નિ વિકાર પામતો નથી, તેમ શુદ્ધ આત્માને કાંઈ વિકાર થતો નથી; પરંતુ માત્ર ભૂતાત્માના સંસર્ગનો દોષ જ તેને લાગે છે. સ્ત્રીપુરુષના સંયોગ વડે આ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. તે ચેતન વિનાનું છે અને જાણે નરક જ છે. તે હાડકાં, માંસ અને ચામડીનું બનેલું છે અને મળ, મૂત્ર, પિત્ત, કફ વગેરેથી ભરપૂર છે.

તેમજ મોહ, ભય, દુઃખ, ઊંઘ, ઘડપણ, શોક, ભૂખ, તરસ, ક્રોધ, અજ્ઞાન, ક્રૂરતા. વગેરે અનેક તમોગુણના વિકારોથી તે ભરેલું છે. તે ઉપરાંત તૃષ્ણા, સ્નેહ, લોભ, હિંસા, ઈર્ષ્યા, ચંચળતા, ધન કમાવાની ઇચ્છા, વિષયોમાં પ્રીતિ વગેરે રજોગુણના વિકારો પણ તેમાં અનેક છે. આ બધા વડે એ ભૂતાત્મા પરાભવ પામેલો છે.'

"આ સાંભળી વાલખિલ્યોએ ફરી પ્રશ્ન પૂછ્યો: 'ભગવન્! ભૂતાત્મા અર્થાત્ શરીરમાં રહેલો કયો પુરુષ આ સર્વને છોડી દઈને મુક્તિને પામે છે?' બ્રહ્માએ ઉત્તર આપ્યો: 'મોટી નદીઓમાં જેમ તરંગો ઊછળે, તેમ આ ભૂતાત્મામાં પૂર્વનાં કર્મો રહેલાં હોય છે, અને એનાં ફળ તેને ભોગવવાં જ પડે છે. વળી, સમુદ્રનો કિનારો જેમ મોજાંઓના અંતને માટે જરૂરી છે, તેમ ભૂતાત્માને મૃત્યુ પણ જરૂરી છે. એ શુભાશુભ કર્મોના ફળરૂપ બંધનોમાં પશુની જેમ જકડાયો છે અને તદ્દન પરતંત્ર બની ગયો છે. યમના રાજ્યમાં રહેતો હોય તેમ એ ભૂતાત્મા હંમેશ ભયયુક્ત રહે છે. વિષયસુખરૂપ દારૂ પીને તે ઉન્મત્ત બને છે. ભૂત ભરાયું હોય તેમ તે અહીંથી તહીં ભટકે છે. ઝેરી સાપે કરડ્યો હોય તેમ તે વિપત્તિથી દુઃખ પામે છે. વિષયોની ઇચ્છારૂપ ગાઢ અંધકાર વડે તે આંધળો બને છે. મદારીના જાદુની જેમ તે માયાથી ભરેલો છે. કેળના ગર્ભની જેમ તે નિઃસાર છે. નટની જેમ તે નિત્ય નવા નવા વેશ ધારણ કરે છે. શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે વિષયો અસાર છે, અને તેમાં આસક્ત બનેલા ભૂતાત્માને પોતાનું ખરું સ્વરૂપ યાદ આવતું નથી. એની મુક્તિનો ઉપાય આ પ્રમાણે છે—જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવનારા ધર્મનું આચરણ કરવું અને પોતાના આશ્રમધર્મોને અનુસરવું. એમ કરતાં ભૂતાત્મા ઉન્નતિને પામે છે. વેદમાં કહેલા સ્વધર્મનો ત્યાગ કરનારો આશ્રમી કહેવાતો નથી, અને એવાની અધોગતિ થાય

છે. જે પોતાના આશ્રમધર્મોનું આચરણ કરે છે, તે તપસ્વી છે. જે તપસ્વી નથી, તેને આત્મામાં ધ્યાન લાગતું નથી તેમજ તેની કર્મશુદ્ધિ પણ થતી નથી. તપ વડે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જ્ઞાન થતાં મન શાંત બને છે, મન શાંત થતાં આત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને આત્માની પ્રાપ્તિ થતાં સંસારમાંથી છૂટી જાય છે. જેમ લાકડાં ખૂટી જતાં અગ્નિ પોતાની મેળે જ હોલવાઈ જાય છે, તેમ વૃત્તિઓનો નાશ થતાં ચિત્ત પોતાની મેળે જ શાંત થઈ જાય છે. શાંત બનેલું અને જ્ઞાન પામેલું ચિત્ત જ્યારે સત્ય તરફ વળે છે, ત્યારે કર્મને વશ રહેનારા ઇન્દ્રિયના વિષયો તેને મિથ્યા લાગે છે. ચિત્ત એ જ સંસાર છે, માટે હંમેશ ચિત્તશુદ્ધિ કરવી. જેવું ચિત્ત હોય તેવી ગતિ થાય, એ સનાતન રહસ્ય છે. ચિત્ત શાંત થતાં શુભાશુભ કર્મો નાશ પામે છે અને શાંત બનેલો મનુષ્ય જ્યારે આત્મામાં લીન થાય છે, ત્યારે તેને અવિનાશી આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. માણસનું ચિત્ત જેટલું વિષયોમાં આસક્ત હોય છે, તેટલું જ જો બ્રહ્મમાં આસક્ત થાય છે, તો બંધનમાંથી કોણ મુક્ત ન થાય ? મન બે પ્રકારનું છે—શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. કામનાઓની ઇચ્છાવાળું મન અશુદ્ધ છે, અને કામનાઓ વિનાનું મન શુદ્ધ છે. જ્યારે મન લય અને વિક્ષેપ વિનાનું અને તદ્દન સ્થિર બને છે અને તેનું મનપણું નીકળી જાય છે, ત્યારે તે જ પરમપદરૂપ થાય છે. જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. આટલું જ માત્ર જ્ઞાન અને મોક્ષ છે. બાકીનું બધું તો લાંબી લાંબી વાતો જ છે. સમાધિ વડે જેનો મળ દૂર થયો છે અને જે આત્મામાં સ્થિર બન્યું છે એવા ચિત્તને જે આનંદ થાય છે તેનું વાણી વડે વર્ણન થઈ શકતું નથી. તે તો માત્ર અંતઃકરણ વડે અનુભવી જ શકાય છે. જેમ પાણીમાં પાણી, અગ્નિમાં અગ્નિ અથવા આકાશમાં આકાશ મળી જતાં તે પાછું

જુદે રૂપે જોઈ શકાતું નથી, તેમ ચિત્તનો લય થઈ જતાં મનુષ્યનો મોક્ષ થાય છે. મનુષ્યોના બંધ અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયોમાં આસક્ત બનેલું મન બન્ધનનું કારણ બને છે, અને વિષયરહિત મન મોક્ષનું કારણ બને છે.

"'અંતઃકરણમાં રહેલો પુરુષ અને આદિત્યમાં રહેલો પુરુષ એક જ છે. એ આત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ, પાપરહિત, ઘડપણ વિનાનો, મૃત્યુરહિત, શોકરહિત, ભૂખતરસથી પર અને સત્યસંકલ્પ છે.'"

૧૪–કૌષીતકિ ઉપનિષદ (સાર)

ગાર્ગ્યના પુત્ર ચિત્રે યજ્ઞ કરાવવા માટે ઉદ્દાલક આરુણિને કહેણ મોકલ્યું. પણ આરુણિએ પોતાને બદલે પોતાના પુત્ર શ્વેતકેતુને મોકલ્યો. તેને ચિત્રે કહ્યું: 'ભગવન્! તમે મને યજ્ઞ કરાવીને કેવા લોકની પ્રાપ્તિ કરાવશો? જ્યાંથી પાછા આવવું ન પડે એવા લોકની, કે બીજા કોઈ લોકની?' શ્વેતકેતુએ તેને ઉત્તર આપ્યો: 'હું એ જાણતો નથી, તેથી મારા પિતાને પૂછી જોઉં.' તે પોતાના પિતા પાસે ગયો અને એ વાત કહી. તેના પિતાએ કહ્યું: 'એ વાત તો હું પણ જાણતો નથી. તેથી ચાલ, આપણે ચિત્ર પાસે જ જઈએ અને એ સમજીએ.' પછી ઉદ્દાલક ચિત્રના શિષ્ય બનીને તેની પાસે ગયા. ચિત્રે તેને આ પ્રમાણે ઉપદેશ કર્યો:—

જે કોઈ આ લોકમાંથી મરણ પામે છે, તે બધા ચંદ્રલોકમાં જ જાય છે. તેઓના પ્રાણો વડે ચંદ્રમા શુક્લપક્ષમાં વધે છે, અને કૃષ્ણપક્ષમાં એ જીવોને બીજો જન્મ લેવા પાછા મોકલે છે. ચંદ્રમા સ્વર્ગનું દ્વાર છે. જેને આ ચંદ્રલોકની (અર્થાત્ પિતૃયાણ માર્ગની) ઇચ્છા નથી હોતી, તેને તે ઉપરના લોકમાં મોકલી આપે છે; પણ જેને ચંદ્રલોકની ઇચ્છા હોય છે, તેને

ચંદ્રમા વરસાદરૂપે આ પૃથ્વી પર મોકલી આપે છે. એવા જીવ પોતાનાં કર્મો અને જ્ઞાન અનુસાર કીડા, પતંગિયાં, પક્ષી, સિંહ, વાઘ, માછલાં, રીંછ, મનુષ્ય અથવા બીજા કોઈ આકારે જુદેજુદે ઠેકાણે જન્મે છે. આ પ્રમાણે પિતૃયાણ માર્ગે જનારાને પાછા આવવું પડે છે. પરંતુ મરણ બાદ દેવયાન માર્ગે થઈને જનારાઓ ક્રમશઃ અગ્નિલોક, વાયુલોક, વરુણલોક, ઇન્દ્રલોક, અને પ્રજાપતિલોકમાં થઈને બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. ત્યાં આર નામનું સરોવર છે, મુહૂર્તના અભિમાની યેષ્ટિહા નામના દેવો છે, વિજરા નામની નદી છે, ઇલ્ય નામનું વૃક્ષ છે, સાલજ્ય નામનું નગર છે, અપરાજિત નામનો મહેલ છે, ઇન્દ્ર અને પ્રજાપતિ દ્વારપાળો છે, બ્રહ્મનું વિભુ નામનું સભાસ્થાન છે, તે સભામાં વિચક્ષણા નામનું સિંહાસન છે અને અમિતૌજ નામનો બ્રહ્માનો પલંગ છે. વળી ત્યાં માનસી નામની પ્રિય સ્ત્રી અને ચાક્ષુષી નામનું પ્રતિબિંબ છે. તેમજ ત્યાં અંબા અને અંબાયવા નામની અપ્સરાઓ અને અંબયા નામની નદીઓ છે. આ પર્યંકવિદ્યા(પલંગમાં રહેલા સગુણ બ્રહ્માની વિદ્યા)ને જાણનારો એ બ્રહ્મલોકને પ્રાપ્ત થાય છે. એ ઉપાસકને આવતો જાણી બ્રહ્મા તેના આદરસત્કાર માટે બધી તૈયારી કરાવે છે. અપ્સરાઓ તેની જુદેજુદે પ્રકારે પૂજા કરે છે. પછી બ્રહ્માના જેવો થયેલો તે ઉપાસક મન વડે આર નામના (કામ ક્રોધ વગેરે અરિ અથવા શત્રુઓએ બનાવેલાં) સરોવરને ઓળંગી જાય છે અને યેષ્ટિહા નામના (ઉપાસનામાં વિઘ્ન નાખનારા) દેવોની પાસે જાય છે. તે દેવો તેને જોતાંજ દૂર ભાગી જાય છે. પછી તે વિજરા (ઘડપણ વિનાની) નદીને મન વડે ઓળંગે છે. તે અહીં પુણ્ય અને પાપને છોડી દે છે. ત્યાર પછી તે ઇલ્ય નામના વૃક્ષ પાસે જાય છે, અને ત્યાં તેને બ્રહ્માનો ગન્ધ આવે છે. પછી તે સાલજ્ય નગરની પાસે જાય છે, અને ત્યાં તેનામાં

બ્રહ્મતેજ પ્રવેશ કરે છે. પછી તે ઇન્દ્ર અને બૃહસ્પતિ નામના ચોકીદારો પાસે આવે છે. તેઓ તેને જોઈને નાસી જાય છે. તે વિભુ નામના સભાસ્થાનમાં આવે છે. ત્યાં તેની કીર્તિ બ્રહ્મા જેટલી મોટી થાય છે. પછી તે વિચક્ષણા નામના જ્ઞાનરૂપ સિંહાસન પાસે આવે છે, ત્યાં તે પોતાની બુદ્ધિ વડે આખા વિશ્વને જુએ છે. છેવટે તે અમિતૌજા નામના બ્રહ્માના પલંગ પાસે આવે છે. તેની ઉપર બ્રહ્મા બેઠેલા હોય છે. તે પલંગ પર ઉપાસક ચઢે છે. ત્યારે બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: 'તમે કોણ છો?' તે ઉત્તર આપે છે: 'જે તમે છો, તે હું છું.' બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: 'હું કોણ છું?' ત્યારે તે કહે છે: 'તમે સત્યરૂપ છો.' ત્યાર પછી બ્રહ્મા તેની પરીક્ષા કરવા માટે બીજા પણ કેટલાક પ્રશ્નો પૂછે છે. તેના યોગ્ય ઉત્તરો મળતાં, બ્રહ્મા તેને પોતાના જેવો ગણે છે. (અહીં પહેલો અધ્યાય પૂરો થાય છે.)

બીજા અધ્યાયમાં મહર્ષિ કૌષીતકિ પ્રાણરૂપ બ્રહ્મની ઉપાસનાને વર્ણવે છે.

ત્રીજા અધ્યાયનો સાર આ પ્રમાણે છે—દિવોદાસનો પુત્ર પ્રતર્દન સ્વર્ગમાં ગયો. તેના યુદ્ધ અને પરાક્રમથી ખુશ થઈને ઇન્દ્રે તેને વરદાન માગવાનું કહ્યું. પ્રતર્દને કહ્યું: 'મનુષ્યને માટે જે વધુમાં વધુ હિતકારક વરદાન હોય, તે તમે મને આપો.' ત્યારે ઇન્દ્રે તેને કહ્યું: 'મને જ માત્ર જાણ. એ જ મનુષ્યને માટે વધુમાં વધુ હિતકારક છે. મેં ત્વષ્ટાના ત્રણ માથાવાળા પુત્ર વિશ્વરૂપને માર્યો, મેં જ અપારુન્મુખ (વેદથી વિમુખ) નામના સંન્યાસીઓને વરુઓને ખાવા આપી દીધા, મેં જ પ્રહ્લાદના વંશજોને, પુલોમાના પુત્રોને અને કાલકંજ નામના દૈત્યોને માર્યા. આટલું આટલું કર્યું છતાં પણ મારો તો એક વાળ પણ વાંકો થયો નહિ. જે મને ઓળખે છે, તેને માતૃવધ, પિતૃવધ, ચોરી, બ્રહ્મહત્યા વગેરે પાપો લાગતાં નથી. હું જ

પ્રાણરૂપ અને પ્રજ્ઞારૂપ છું. મારી જ આયુષરૂપે અને અમૃતરૂપે ઉપાસના કર. જે આયુષ છે, તે પ્રાણ છે; પ્રાણ જ આયુષ છે, અને પ્રાણ જ અમૃત છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં પ્રાણ રહે છે, ત્યાં સુધી આયુષ રહે છે; અને પ્રાણ વડે જ મનુષ્ય પરલોકમાં અમરપણું મેળવે છે અને અક્ષયરૂપ થાય છે. આ પ્રાણજ પ્રજ્ઞારૂપ છે. જે પ્રાણ છે, તે જ પ્રજ્ઞા છે; અને જે પ્રજ્ઞા છે, તે જ પ્રાણ છે. એ બન્ને આ શરીરમાં સાથે જ રહે છે, અને મરણ વખતે બન્ને સાથે જ તેને ત્યજી જાય છે. બધી ઇન્દ્રિયોમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. મનુષ્ય કોઈ પણ એકાદ ઇન્દ્રિય વિના જીવી શકે છે, પણ પ્રાણ વિના જીવી શકતો નથી. જ્યારે મનુષ્ય ઊંઘી જાય છે, ત્યારે તે પ્રાણની સાથે એક બને છે; અને તે વખતે તેની બધી ઇન્દ્રિયો તેઓના વિષયો સાથે લય પામી ગયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી પાછો જાગે છે, ત્યારે તેની ઇન્દ્રિયો ફરી પાછી વિષયો તરફ વળે છે. વળી મરણ પામતી વખતે પણ મનુષ્ય પ્રાણની સાથે જ એક બનેલો હોય છે. અને તેથી જ તેની પાસે બેઠેલા કહે છે કે, "આ સાંભળતો નથી, જોતો નથી, બોલતો નથી, વિચારતો નથી." કારણ કે તેની બધી ઇન્દ્રિયો પ્રાણમાં જ લીન થયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી બીજું શરીર ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે ફરી પાછી એ ઇન્દ્રિયો આત્મામાંથી પોતપોતાને સ્થાને બહાર નીકળે છે અને એ ઇન્દ્રિયોના દેવો અને તેઓના વિષયો ફરી પાછા જણાય છે. મરણ વખતે મનુષ્ય જ્યારે આ શરીર-માંથી બહાર નીકળે છે, ત્યારે તેની બધી ઇન્દ્રિયો તેની સાથે જ બહાર નીકળે છે. તે વખતે વાણી, નાક, કાન, મન વગેરે ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને છોડી દઈ પ્રાણાત્મામાં (પ્રાણ-રૂપ આત્મામાં) લીન થાય છે. પરંતુ ઇન્દ્રિયો તો પ્રજ્ઞાના એક અંશ જેવી છે, અને તેથી પ્રજ્ઞા વિના તેઓ પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી. એ પ્રજ્ઞા વિના આંખ જોઈ શકતી નથી, કાન

સાંભળી શકતો નથી, નાક સૂંઘી શકતું નથી, અને મન વિચારી શકતું નથી. આથી કોઈએ શબ્દ, ગંધ, રૂપ, રસ, વગેરે ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ; પરંતુ એ બધા ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જાણનારાને જાણવો. કર્મોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ કર્તાને જાણવો. મનને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ મનન કરનારાને જાણવો. કારણ કે, દશ ઇન્દ્રિયો અને તેના વિષયો પ્રજ્ઞાને અધીન છે; અને એ પ્રજ્ઞા પ્રાણરૂપ છે, અને પ્રાણ પ્રજ્ઞારૂપ છે. એ પ્રાણ આનંદરૂપ, અજર અને અમર છે. શુભ કે અશુભ કર્મો વડે તેને લાભ કે હાનિ થતાં નથી. એ પ્રાણરૂપ પ્રજ્ઞાત્મા જેને આ લોકમાંથી ઊંચે ચઢાવવા ધારે છે, તેની પાસે શુભ કર્મો કરાવે છે; અને જેને નીચે પાડવા ધારે છે, તેની પાસે તે અશુભ કર્મો કરાવે છે. એ પ્રજ્ઞાત્મા લોકોના પતિરૂપ છે, અને સર્વેશ્વર છે; અને એ જ મારો આત્મા છે.'

ચોથા અધ્યાયમાં ગાર્ગ્ય અને બાલાકિનો સંવાદ છે, જે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય ૨, પ્રકરણ ૧માં આવેલો છે. (જુઓ પાન ૨૮૨)

૧૫—બૃહજ્જાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

વિભૂતિ, ભસિત, ભસ્મ, ક્ષાર અને રક્ષા એવાં ભસ્મનાં પાંચ નામો છે. કપિલ, કૃષ્ણ, રક્ત, શ્વેત અને ચિત્રવર્ણવાળી ગાયોનાં છાણમાંથી બનાવેલી ભસ્મોનાં અનુક્રમે ઉપર પ્રમાણેનાં નામો છે. વિભૂતિ(ઐશ્વર્ય)ને આપવાવાળી હોવાથી એક વિભૂતિ કહેવાય છે. પ્રકાશને આપતી હોવાથી બીજી ભસિત કહેવાય છે. સર્વ પાપોનું ભક્ષણ કરનારી હોવાથી ત્રીજી ભસ્મ કહેવાય છે. આપત્તિઓનો ક્ષય કરતી હોવાથી ચોથી ક્ષાર કહેવાય છે. અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી રક્ષણ કરતી હોવાથી પાંચમી

રક્ષા કહેવાય છે. ભસ્મ એ અગ્નિનું સત્ત્વ છે. એ ભસ્મ વડે કપાળ, બે હાથ, છાતી અને પેટ પર ત્રિપુંડ્ર કરવાં. ભસ્મ ધારણ કરવાથી સદાશિવની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્રિપુંડ્રની ત્રણ રેખાઓ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સદાશિવરૂપ છે.

સદાશિવ પ્રલય વખતે વિશ્વનો સંહાર કરીને જ્યારે આંખો બંધ કરે છે, ત્યારે એ આંખોમાંથી જે આંસુ પડે છે તેમાંથી રુદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે. રુદ્રની આંખમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા હોઈ તે રુદ્રાક્ષ કહેવાય છે. માથા પર ચાળીસ, ચોટલીમાં એક કે ત્રણ, બન્ને કાનમાં બાર, ગળામાં બાર, બન્ને હાથ પર સોળ સોળ, કાંડા પર બાર બાર અને અંગૂઠા પર છ છ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવા. આ ઉપનિષદનું અધ્યયન કરનાર પરમધામને પામે છે.

૧૬—નૃસિંહપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

નૃસિંહમાંથી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેમાં જ રહે છે અને અંતે તેમાં જ લય પામે છે. એ સર્વ પ્રાણીમાં શ્રેષ્ઠ અને બળવાન હોવાથી તેને નૃસિંહ કહ્યા છે. તે શૂરવીર હોવાથી તેનું વીર એવું પણ નામ છે. તેમજ તેને ઉગ્ર પણ કહેવાય છે. બધા લોકો અને બધા દેવોને તેમજ બધાં પ્રાણીઓને પોતામાં સમાવતા હોઈ તે મહાવિષ્ણુ પણ કહેવાય છે. એ નૃસિંહ અત્યંત પ્રકાશમાન છે, અને તેને કોઈ પણ ઇન્દ્રિયો ન હોવા છતાં તે બધું જુએ છે અને સાંભળે છે. તે સર્વવ્યાપી છે, અને સર્વને પોતામાં સમાવે છે. એનું રૂપ જોઈને સર્વ લોકો, દેવો, મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ભય પામે છે, અને છતાં પણ તે કલ્યાણ-સ્વરૂપ છે. જે એ નૃસિંહની ઉપાસના અને નૃસિંહગાયત્રીનો જપ કરે છે, તેનાં બ્રહ્મહત્યા વગેરે બધાં પાપો નાશ પામે છે, અને તે સાતે લોકને જીતે છે.

૧૭–નૃસિંહઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદના આરંભમાં ૐકાર અને તેની ચાર માત્રાઓ તેમજ આત્માના વૈશ્વાનર, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ અને સાક્ષી એમ ચાર પાદોનુ વર્ણન છે. તે આખું આગળ માણ્ડૂક્ય ઉપનિષદમાં આપેલું છે.

આત્મા આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયોનો, તેમજ મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ વગેરે સર્વનો દ્રષ્ટા છે, અને સાક્ષી માત્ર છે. તેનામાં કાંઈ પણ વિકાર થતો નથી. તે ચૈતન્યસ્વરૂપ, આનંદમય, પ્રકાશમય, એકરસ, ઘડપણરહિત, અમર, અને ભયરહિત છે. જેમ લાકડાને બાળી નાખ્યા પછી અગ્નિ શાન્ત થઈ જાય છે, તેમ જ્યારે વાણી અને મનના વિષયો દૂર થાય છે, ત્યારે આત્મા માત્ર ચિત્સ્વરૂપે જ બાકી રહે છે. જે મનુષ્ય નરસિંહના મંત્ર વડે જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાથી પર રહેલા આત્માને જાણે છે, તે હંમેશ ઉજ્જ્વલ, અજ્ઞાનરહિત, બંધનરહિત, આનંદરૂપ, દ્વૈત વિનાનો અને મોહરહિત બને છે.

આ આખું જગત આત્મા જ છે, કારણ કે ઈશ્વર તેમાં સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલો છે. જે આ સર્વત્ર વ્યાપક નૃસિંહ ભગવાનને જાણે છે, તે નિષ્કામ અને આત્મામાં જ આનંદ માનનારો બનીને બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

આત્મા બ્રહ્મરૂપ અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. તે હંમેશ પૂર્ણ, દ્વૈતવિહીન, શબ્દ–સ્પર્શ–રૂપ–રસ–ગંધ વિનાનો; પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ ચિત્ત અને અહંકારથી પર, અસંગ, નિર્ગુણ, સત્ત્વ–રજ–તમોગુણ વિનાનો અને પ્રકાશમય છે.

૧૮–કાલાગ્નિરુદ્ર ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીસનત્કુમારના પૂછવાથી ભગવાન કાલાગ્નિરુદ્રે 'ત્રિપુંડ્ (ટીલું, તિલક) કરવાનો વિધિ આ ઉપનિષદમાં સમજાવ્યો છે. અગ્નિહોત્રમાંથી ભસ્મ લઈને મંત્રોચ્ચારપૂર્વક કપાળમાં, માથા પર, છાતી પર અને બે ખભા પર ત્રિપુંડ્ર અર્થાત્ ત્રણ રેખા-વાળાં ટીલાં કરવાં. એ ત્રણ રેખાઓ ક્રમશઃ સત્વ–રજ–અને તમોગુણની, અ, ઉ અને મની, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સદાશિવની, ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ અને સામવેદની, પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગ-લોકની, જ્ઞાન, ક્રિયા અને ઇચ્છાશક્તિની, ગાર્હપત્ય, આહવ-નીય અને દક્ષિણાગ્નિની તેમજ વૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ આત્માની સૂચક છે.

૧૯–મૈત્રેયી ઉપનિષદ (સાર)

બૃહદ્રથ નામના એક રાજાને શરીર નાશવંત છે એવું ભાન થતાં વૈરાગ્ય આવ્યો અને તેથી પોતાના મોટા પુત્રને રાજ્ય સોંપી તે વનમાં ચાલ્યો ગયો. ત્યાં તેણે લાંબો વખત ઉગ્ર તપ-શ્ચર્યા કરી. એ તપશ્ચર્યાના ફળરૂપે એક વખત શાકાયન્ય નામના આત્મવેત્તા મહામુનિ તેની પાસે આવ્યા. તેમણે રાજાને વરદાન માગવાનું કહ્યું, ત્યારે રાજાએ આત્મજ્ઞાનરૂપ વરદાન માગ્યું. આથી મહામુનિ શાકાયન્યે તેને એ અત્યંત કઠણ હોવાનું જણાવીને બીજું કાંઈ વરદાન માગવાનું કહ્યું. એ સાંભળી બૃહદ્રથ રાજાએ કહ્યું: 'મોટા સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, પર્વતો ભાંગીતૂટી જાય છે, ધ્રુવ પણ પોતાના સ્થાનમાંથી ચળે છે, વૃક્ષો પડી જાય છે, પૃથ્વી પણ ડૂબી જાય છે, દેવો પણ સ્થિર રહી શકતા નથી, તો પછી આવા નાશવંત સંસારમાં વિષયભોગોને હું શું કરું ? વિષયોમાં ડૂબેલા રહેનારાને તો અનેક વખત જન્મ-

મરણના ચકરાવામાં ફરવું પડે છે. તો, હે મુનિ, અંધારા કૂવામાં પડેલા દેડકા જેવા મારો ઉદ્ધાર કરો. આ માતપિતાથી ઉત્પન્ન થયેલું અચેતન શરીર તો હાડકાં, ચામડી, માંસ, મળ, મૂત્ર, વાત, પિત્ત, કફ વગેરેથી ખદબદતું હોઈ નરક જેવું જ છે. તો એવા શરીરમાંથી મને ઉગારો.'

આ સાંભળી શાકાયન્ય મુનિએ અત્યંત પ્રસન્ન થઈ રાજાને કહ્યું: 'હે રાજા, તું કૃતકૃત્ય છે. તને હું આત્માનું જ્ઞાન આપું છું, તે તું સાંભળ. શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે વિષયો અનર્થ કરનારા છે અને તેમાં આસક્ત બનેલા ભૂતાત્માને પોતાનું ખરું સ્વરૂપ યાદ આવતું નથી. તપ વડે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જ્ઞાન થતાં મન શાન્ત બને છે, મન શાન્ત થતાં આત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને આત્મા મળતાં સંસારમાંથી છૂટી જવાય છે. જેમ લાકડાં ખૂટી જતાં અગ્નિ આપમેળે જ હોલવાઈ જાય છે, તેમ વૃત્તિઓનો ક્ષય થતાં ચિત્ત પોતાના કારણરૂપ આત્મામાં શાન્ત બની જાય છે. ચિત્ત એ જ સંસાર છે. માટે હંમેશ પ્રયત્નપૂર્વક તેને શુદ્ધ કરવું. જેવું જેનું ચિત્ત હોય તેવી તેની ગતિ થાય, એ સનાતન રહસ્ય છે. ચિત્ત શાન્ત થતાં શુભાશુભ કર્મો નાશ પામે છે; અને શાન્ત બનેલો મનુષ્ય જ્યારે આત્મામાં લીન થાય છે, ત્યારે તેને અક્ષય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. માણસનું ચિત્ત જેટલું બહારના વિષયોમાં આસક્ત હોય છે, તેટલું જ જો બ્રહ્મમાં આસક્ત થાય, તો બંધનમાંથી કોણ મુક્ત ન થાય?

'હૃદયકમળની વચમાં સમસ્ત બુદ્ધિનાં કાર્યોના સાક્ષી અને પરમપ્રેમરૂપ પરમેશ્વરનું ધ્યાન કરવું. એ પરમાત્મા મન અને વાણીથી જાણી શકાતો નથી. તે આદિ અને અંતથી રહિત છે, એકમાત્ર સતરૂપ પ્રકાશથી પ્રકાશે છે અને કલ્પનાથી પર રહેલો છે. તેને ગ્રહણ કરવાની કે છોડવાની, સામાન્ય ભાવની કે વિશેષ ભાવની કલ્પના પણ નથી. તે તો સ્થિર, શાન્ત અને

ગંભીર છે. તે તેજ પણ નથી અને અંધકાર પણ નથી. પરંતુ સંકલ્પરહિત, આભાસરહિત, અને મુક્ત ચૈતન્ય જ છે. તે નિત્ય, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય, મુક્ત, સત્ય, સૂક્ષ્મ, સર્વવ્યાપક અને એક માત્ર છે. એ પરમ આનંદનો સમુદ્ર હું જ છું, તેમાં કોઈ પણ સંશય છે જ નહિ. અંતઃકરણમાં રહેલા આનંદને આશરે રહેનારા, આશારૂપ પિશાચને દૂર ધકેલી દેનારા, આખા જગતને મદારીના ખેલ તરીકે જોનારા અને અસંગ એવા મારામાં દુઃખો ક્યાંથી પ્રવેશી શકે? વર્ણ અને આશ્રમના ધર્મો પાળનારા મૂઢ લોકો જ પોતાનાં કર્મો પ્રમાણે ફળ મેળવે છે. પરંતુ વર્ણ વગેરેના ધર્મોને છોડી દઈને આત્મામાં જ સ્થિર રહેનારા મનુષ્યો અંદરના આનંદમાં જ સંતોષથી રહે છે. વર્ણ અને આશ્રમના ધર્મો તેમજ અવયવોવાળું શરીર એ બધાં આદિ અને અંતવાળાં હોઈ અત્યંત કષ્ટકારક છે. માટે પુત્ર વગેરેમાં મોહ ન રાખીને પરમ આનંદરૂપ અનંતમાં સ્થિર બનવું.'

એક સમયે ભગવાન મૈત્રેય કૈલાસ પર્વત પર ગયા અને પરમતત્ત્વનું રહસ્ય શીખવવાની મહાદેવને વિનંતિ કરી. આથી મહાદેવ બોલ્યા: શરીર એ દેવાલય છે, અને તેમાં જીવ એ પરમાત્મા છે. આથી અજ્ઞાનને છોડી દેવું અને એ પરમાત્મા હું જ છું એમ ગણી તેની પૂજા કરવી. જીવ અને પરમાત્મામાં ભેદ ન જોવો એ જ્ઞાન છે, અને મનને વિષયોમાંથી છૂટું કરવું એ ધ્યાન છે. મનના મળનો ત્યાગ કરવો એ સ્નાન છે, અને ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી એ પવિત્રતા છે. બ્રહ્મરૂપ અમૃત પીવું અને દેહ ટકી રહે એટલા માટે ભિક્ષા માગવી. પોતે એકલા એકાંત સ્થાનમાં રહેવું. બુદ્ધિમાન મનુષ્ય આ પ્રમાણે કરીને મુક્તિને પામે છે. માબાપના મળથી ઘડાયેલા, જન્મમરણવાળા, સુખદુઃખના સ્થાનરૂપ અને અપવિત્ર એવા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. સાત ધાતુ વડે ઘડાયેલા, મહારોગ-

વાળા, પાપના ઘર જેવા, અસ્થિર, અને વિકારોથી ભરેલા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. આંખ, કાન વગેરે નવ દરવાજા વાટે હંમેશ જેમાંથી મળ બહાર નીકળ્યા કરે છે તેવા અને એ મળમાંથી ઉત્પન્ન થતી દુર્ગંધથી ભરેલા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. જન્મ અને મરણના સૂતક વડે અપવિત્ર એવા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. મળ, મૂત્ર, દુર્ગંધ, વગેરેની શુદ્ધિ તો માટી, જળ વગેરેથી થાય છે; પરંતુ એ તો લૌકિક શુદ્ધિ છે. ખરી પવિત્રતા તો 'હું, મારું' વગેરેને દૂર કરવાથી જ થાય છે. પવિત્રતા તો ચિત્તની શુદ્ધિ અને વાસનાઓના નાશથી જ થાય છે. જ્ઞાનરૂપ માટી અને વૈરાગ્યરૂપ જળ વડે જે પવિત્રતા થાય છે, તે જ ખરી પવિત્રતા છે. અદ્વૈતની ભાવના એ જ ખરી ભિક્ષાવૃત્તિ છે, અને દ્વૈતની ભાવના એ જ ન ખાવા યોગ્ય વસ્તુ છે. ગુરુએ અને શાસ્ત્રમાં કહ્યા અનુસાર ભિક્ષા માગવી. જેમ ચોર કેદખાનામાંથી છૂટીને દૂર જઈને વસે, તેમ જ્ઞાની પુરુષે સંન્યાસ લઈને પોતાનો દેશ છોડી દેવો. અહંકારરૂપ પુત્રને, ધનરૂપ ભાઈને, મોહરૂપ ઘરને, અને આશારૂપ પત્નીને છોડી દેનારો તરત જ મુક્ત થાય છે, એમાં સંશય નથી. મોહરૂપ મા મરી ગઈ છે, અને જ્ઞાનરૂપ પુત્ર જન્મ્યો છે, અને તેથી મરણ અને જન્મનાં બે સૂતક લાગ્યાં છે; તો સંધ્યા કેવી રીતે કરવી? હૃદયરૂપ આકાશમાં ચૈતન્યરૂપી સૂર્ય હંમેશ પ્રકાશ્યા જ કરે છે, અને તે આથમતો યે નથી અને ઊગતો ય નથી; તો પછી સંધ્યા કેવી રીતે કરવી? અહીં બધું એક જ છે અને બીજું કાંઈ છે જ નહિ, એમ ગુરુના ઉપદેશ વડે જે નિશ્ચય થયો છે, તે જ એકાંત છે; તો પછી આશ્રમની કે વનવાસની શી જરૂર છે? જેઓ સંશય વિનાના છે તેઓ જ મુક્ત થઈ શકે છે, અને જેઓને સંશય છે તેઓ કદી પણ મુક્ત થઈ શકતા નથી. આથી જન્મો-

જન્મ સંશયરહિત થવાનો અભ્યાસ કરવો. કર્મો છોડી દેવાં તે કાંઈ સંન્યાસ નથી, તેમજ હું સંન્યાસી છું એમ કહેવા માત્રથી જ કાંઈ સંન્યાસી થવાતું નથી. સમાધિમાં જીવ અને પરમાત્માના એકપણાનું ભાન થવું, એ જ ખરો સંન્યાસ છે. જેને બધી ઇચ્છાઓ એકેલું પાછું ખાવા જેવી લાગે છે અને જેણે દેહની મમતા છોડી દીધી છે, તેને જ સંન્યાસનો અધિકાર છે. જો બધી વસ્તુઓ ઉપર મનમાં વૈરાગ્ય આવે તો જ સંન્યાસ લેવો, નહિ તો જરૂર પતન થશે. જે મનુષ્ય પૈસાની, અન્નની, વસ્ત્રોની અથવા નામનાની લાલચથી સંન્યાસ લે છે, તે બન્ને બાજુથી ભ્રષ્ટ બનેલો હોઈ કદી પણ મુક્તિ પામતો નથી. તત્ત્વનો વિચાર ઉત્તમ છે, શાસ્ત્રોનો વિચાર મધ્યમ છે, મંત્રોની સાધના અધમ છે, અને તીર્થોમાં ફરવું અધમમાં અધમ છે. પ્રતિબિંબિત બનેલા ઝાડના ફળના સ્વાદની જેમ, ખરા અનુભવ વિના મૂઢને થતો બ્રહ્મનો આનંદ નકામો છે. જો યોગી ભિક્ષારૂપી માને, વૈરાગ્યરૂપી બાપને, શ્રદ્ધારૂપી સ્ત્રીને અને જ્ઞાનરૂપી પુત્રને છોડતો નથી, તો તે મુક્ત થાય છે. ધન વડે મોટા, વય વડે મોટા, અને વિદ્યા વડે મોટા એ બધા ય અનુભવ વડે મોટાની આગળ તો નોકર અને શિષ્ય જેવા જ છે. જેઓ માયા વડે મૂઢ બનેલા ચિત્તવાળા અને 'હું'રૂપ આત્માને પૂર્ણપણે ન જાણવાવાળા છે, તેઓ મહાબુદ્ધિમાન હોય તોપણ કાગડાઓની જેમ માત્ર પોતાનું પેટ ભરવા માટે જ અહીંથી તહીં રખડ્યા કરે છે. પથ્થર, સોનું કે માટીમાંથી બનાવેલી મૂર્તિઓની પૂજા મોક્ષની ઇચ્છાવાળાને ફરી જન્મ અને ભોગ આપવાવાળી થાય છે. આથી ફરી જન્મ ન આવે એમ ઇચ્છનારાએ એવી બહારની પૂજા છોડી દઈ પોતાના હૃદયમાં જ પૂજા કરવી. સમુદ્રમાં રહેલો ભરેલો ઘડો અંદર અને બહાર પાણીથી ભરેલો છે, અને ખાલી જગામાં રહેલો ખાલી ઘડો અંદર અને બહાર પણ ખાલી જ છે. તું

ગ્રહણ કરનારો ન થા, તેમજ ગ્રહણ કરવાના વિષયરૂપ પણ ન થા. આવી બધી કલ્પનાઓને છોડી દઈને જે બાકી રહે, તેમાં તું તન્મય થા. દ્રષ્ટા, દૃશ્ય, અને દર્શનને વાસનાની સાથે જ છોડી દઈને, દર્શનનો પહેલો આભાસ જેમાંથી થાય છે તે આત્માને જ આશ્રયે તું રહે. બધા સંકલ્પો જેમાં શાંત થઈ ગયા છે અને જાગૃતિ અને નિદ્રા જેમાંથી દૂર થઈ ગઈ છે એવી જે પથ્થરના જેવી અવસ્થા, તે જ પરમ સ્વરૂપાવસ્થા છે.

હું જ એકલો બીજારૂપે છું, બ્રહ્મ છું, ઉત્પત્તિ છું, સર્વ-લોકનો ગુરુ છું અને સર્વ લોકમાં છું. હું જ સિદ્ધ છું, શુદ્ધ છું, અને પરમતત્ત્વ પણ હું જ છું. હું હમેશ છું, તે હું છું, હું નિત્ય છું અને પવિત્ર છું. વિજ્ઞાન હું છું, વિશેષ હું છું, સોમ હું છું, બધું ય હું છું. હું શુભ છું, શોકરહિત છું, સમ છું, અને ચૈતન્ય છું. હું માન અને અપમાનથી રહિત છું, ત્રણ ગુણોથી રહિત છું, શિવ છું. હું દ્વૈત અને અદ્વૈતથી રહિત છું, સુખદુઃખ વગેરે જોડકાંથી રહિત છું, ઉત્પત્તિ અને વિનાશ વિનાનો છું, પ્રકાશ વિનાનો છું છતાં પ્રકાશરૂપ પણ હું જ છું. હું શૂન્ય અને અશૂન્યરૂપ છું, સુંદર અને કદરૂપો છું, સમતા અને વિષમતા વિનાનો છું, નિત્ય છું, શુદ્ધ છું અને સદાશિવ છું. હું સર્વ અને થોડાની કલ્પના વિનાનો છું, સાત્ત્વિક છું અને હમેશ છું. હું એક સંખ્યા અને બે સંખ્યા વિનાનો છું, સત્ અને અસતના ભેદ વિનાનો છું અને સંકલ્પ વિનાનો છું. હું જુદાપણા વિનાનો છું અને અખંડ આનંદ-સ્વરૂપ છું. હું હું પણ નથી અને બીજો પણ નથી. હું દેહાદિ વિનાનો છું, આશ્રય અને આધાર વિનાનો છું, બંધ અને મોક્ષ વિનાનો છું, અને શુદ્ધ બ્રહ્મ છું. હું ચિત્ત વગેરે સર્વથી રહિત છું. હું પરથી પણ પર છું. હું હમેશ વિચારરૂપ છું છતાં વિચારરહિત છું. અકાર, ઉકાર અને મકારરૂપ પણ હું જ

છું. હું ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયથી રહિત છું, સર્વ અને પૂર્ણ સ્વરૂપ છું અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છું. બધાં તીર્થો પણ હું જ છું અને ભગવાન શિવ પણ હું જ છું. હું જ લક્ષ્ય અને અલક્ષ્યથી રહિત અને લય ન પામનારા રસરૂપ છું. હું જ પ્રમાણ, પ્રમેય અને પ્રમાતા વિનાનો અને શિવરૂપ છું. હું આ જગતનો દ્રષ્ટા નથી. હું આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયો વિનાનો છું. હું જ વૃદ્ધિ પામેલો, જ્ઞાન પામેલો, પ્રસન્ન અને પરમ છું. હું બધી ઇન્દ્રિયો વિનાનો છું, છતાં બધાં કર્મો કરનારો હું જ છું. બધાં વેદાંત વડે હું જ સંતુષ્ટ બન્યો છું અને હમેશ સહેલાઇથી મેળવી શકાય એવો પણ હું જ છું. આનંદ અને શોકરૂપ, સર્વ મૌનના ફળરૂપ, નિત્યચિદ્રૂપ અને સચ્ચિદ્રૂપ પણ હું જ છું. હું હૃદયની ગાંઠો વિનાનો છું, અને હૃદયકમળની વચમાં રહેલો પણ હું જ છું. હું જન્મ વગેરે છ વિકારો વિનાનો, છ કોશ વિનાનો, અને કામ, ક્રોધ વગેરે છ શત્રુઓ વિનાનો છું ને ઊંડામાં ઊંડે સ્થાને રહેલો છું. હું દેશ અને કાળથી રહિત છું તેમજ દિશા, આકાશ અને આનંદરૂપ છું. 'આ નથી, તે નથી,' પણ હું જ છું. હું વિમુક્ત છું અને નકારથી રહિત છું. હું અખંડ આકાશ છું, અખંડ આકાર છું, સંસારપ્રપંચમાંથી ઊડી ગયેલા ચિત્તવાળો છું, અને સંસારપ્રપંચથી રહિત છું. હું સર્વ પ્રકાશસ્વરૂપ છું, અને ચૈતન્યરૂપ જ્યોતિ પણ હું જ છું. હું ત્રણ કાળથી પર છું અને કામક્રોધ વગેરેથી રહિત છું. હું શરીર વગેરેથી પર છું, નિર્ગુણ છું અને એકમાત્ર છું. હું મોક્ષ વિનાનો છું, છતાં મુક્ત છું. હું સત્ય અને અસત્ય વિનાનો છું. મારે કશે જવાપણું કે ન જવાપણું નથી અને જવાનું સ્થાન પણ નથી. હું હમેશ સમરૂપ છું અને શાંત પરમાત્મા છું.

આવો જેનો સ્વાનુભવ છે, તે જરૂર બ્રહ્મરૂપ જ થાય છે.

૨૦—સુબાલ ઉપનિષદ (સાર)

સૃષ્ટિની પહેલાં સત્ ન હતું, અસત્ પણ ન હતું, તેમજ સદસત્ પણ ન હતું. તેમાંથી અંધકાર ઉત્પન્ન થયો. તેમાંથી ક્રમે કરીને આકાશ, વાયુ, અગ્નિ જળ, અને પૃથ્વી ઉત્પન્ન થયાં. તે જ પ્રમાણે બ્રહ્મા, પ્રજાપતિઓ, સૂર્ય, ચંદ્ર, પ્રાણ, અપાન, યક્ષો, રાક્ષસો, ગન્ધર્વો, પર્વતો, વનસ્પતિઓ, વગેરે આખી સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ. જે ક્રમે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી ઊંધા ક્રમે સૃષ્ટિનો પ્રલય થાય છે અને છેવટે આખું વિશ્વ પરમતત્ત્વમાં લીન થઈ જાય છે. એ પરમતત્ત્વમાં શબ્દ વગેરે વિષયો નથી, કાન વગેરે ઇન્દ્રિયો નથી, તેમજ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, હ્રસ્વ, દીર્ઘ, અંદર, બહાર વગેરે કશું જ નથી. સત્ય, દાન, તપ, વૈરાગ્ય, બ્રહ્મચર્ય, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, દયા વગેરે વડે એ પરમતત્ત્વને જાણવા પ્રયત્ન કરવો. એને જાણીને મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપ બને છે. હૃદયરૂપ કમળની અંદર હજારો નાડીઓની વચમાં આત્મા રહ્યો છે અને શરીરની બધી ક્રિયાઓ ચલાવે છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણે અવસ્થાઓમાં તે જ રહેલો છે. એ આત્મા જ બધી ઇન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાં જોડે છે. ઇન્દ્રિયોને અધ્યાત્મ કહેવાય છે, તેઓના વિષયોને અધિભૂત કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોની દેવતાઓને અધિદૈવત કહેવાય છે. જેમકે આંખ અધ્યાત્મ છે, જોવાની વસ્તુ અધિભૂત છે અને સૂર્ય અધિદૈવત છે. બધી ઇન્દ્રિયોની પાછળ રહેલો આત્મા સર્વજ્ઞ, સર્વનો અધિપતિ અને અંતર્યામી છે. સૃષ્ટિની નજરે જોતાં તે મહાભૂત, પ્રાણ, ઇન્દ્રિય, મન, વિજ્ઞાન, આનંદ વગેરે અનેકરૂપે બને છે, પરંતુ ખરું જોતાં તો એ આત્મા એક પણ નથી તેમજ અનેક પણ નથી, ચેતન પણ નથી તેમજ અચેતન પણ નથી.

બધી ઇન્દ્રિયો, તેના વિષયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર

તેમજ સર્વ વેદો પણ નારાયણરૂપ જ છે. એ નારાયણ જ મા, બાપ, ભાઈ, મિત્ર, આધાર વગેરે બધું કાંઈ છે. આત્મા પાંચ મહાભૂતોને જાણે છે અને નિયમમાં રાખે છે, પણ પાંચ મહાભૂતો તેને જાણતા નથી. આ લોહી, માંસ વગેરેના બનેલા, પાણીના પરપોટા જેવા નાશવંત અને કેળના ગર્ભના જેવા અસાર શરીરમાં જે દિવ્ય, સંગરહિત, શુદ્ધ અને તેજોમય આત્માને શોધી કાઢે છે, તે મુક્ત બને છે.

ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર વગેરેનો ક્રમે કરીને પ્રલય થતાં આખરે એ બધાં અમર, અભય, શોકરહિત અને અનંત એવા બીજરહિત આત્મામાં લીન થાય છે. જે એ બીજરહિત આત્માને જાણે છે, તે પાછો જનમતો નથી, મરતો નથી, મોહ પામતો નથી, ભેદાતો નથી, બળતો નથી, કપાતો નથી અને કંપતો નથી; કારણ કે, પોતે જ એ બીજરહિત આત્મા બની જાય છે. જે મનુષ્ય શાંત, ઇન્દ્રિયોની ઉપર કાબૂ રાખનારો, વૈરાગ્યવાળો અને મોક્ષની ઇચ્છાવાળો છે, તે એ આત્માને પોતામાં જ જુએ છે અને આત્મરૂપ જ બને છે.

ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વર્ગ વગેરે લોકો એ આત્મામાં જ ઓતપ્રોત બન્યા છે. આત્મા જ્યારે મરણ વખતે શરીરમાંથી બહાર નીકળનારો થાય છે, ત્યારે હૃદયમાંથી માથામાં આવીને તાળવું તોડી નાખે છે; પછી ક્રમે કરીને તે પાંચ મહાભૂતોને, મનને, સૂક્ષ્મ તન્માત્રાઓને, મહત્તત્વને તથા અવ્યક્ત પ્રકૃતિને ભેદે છે અને અક્ષરબ્રહ્મને પણ વટાવીને મરણને ભેદે છે; અંતે તે પરમતત્ત્વમાં એક બને છે.

૨૧–ક્ષુરિકા ઉપનિષદ (સાર)

યોગની સિદ્ધિને માટે ધારણારૂપ ક્ષુરિકા અર્થાત્ છરી જરૂરી છે. એના વડે પુનર્જન્મને કાપી નાખી શકાય છે. ઘોંઘાટ વિનાના પવિત્ર ઠેકાણામાં આસન લગાવી બેસવું; અને જેમ કાચબો પોતાના અવયવોને સંકોચી લે, તેમ મનને અને ઇન્દ્રિયોને હૃદયમાં રોકવી. ત્યારપછી ધીમે ધીમે બાર માત્રાવાળા ૐકારનો જપ કરવો. આંખ, કાન વગેરે ઇન્દ્રિયોરૂપ દરવાજા બંધ કરવા, અને કમર, છાતી, ગળું તથા માથું ટટાર રાખવાં. ત્યારપછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો, અને એ અભ્યાસ દૃઢ થાય પછી વાયુને ક્રમશઃ પગના અંગૂઠાથી માંડીને નાભિ સુધી જુદેજુદે ઠેકાણે ધારણ કરવાનો અભ્યાસ કરવો. ત્યાંથી વાયુ, મન અને અગ્નિને સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવવો. તે નાડી વાટે પ્રાણને હૃદયરૂપ કમળમાં ઊંચે ચઢાવવો અને ત્યાંથી કંઠમાં લાવવો. ત્યાં બુદ્ધિ વડે તીવ્ર બનાવાયેલી અને તીણી મનરૂપ છરી વડે નામ અને રૂપને કાપી નાખવાં. યોગ વડે અણીદાર બનેલી ધારવાળી છરી વડે સુષુમ્ણા સિવાયની બધી નાડીઓને છેદી નાખવી. આ પ્રમાણે થતાં પુનર્જન્મ આવતો નથી. તપ વડે ચિત્તને જીતીને અને એકાંત સ્થળમાં રહીને અસંગપણે યોગ સાધવો. જેવી રીતે બંધનોને કાપી નાખીને હંસ આકાશમાં ઊડી જાય છે, તેવી રીતે અવિદ્યા વગેરે બંધનોને છેદીને જીવાત્મા સંસારને તરી જાય છે. જેવી રીતે દીવો તેલ ખલાસ થઈ જતાં પોતાને (વાટને) પણ બાળી નાખીને હોલવાઈ જાય, તેવી રીતે બધાં કર્મોને બાળી નાખી યોગીએ બ્રહ્મમાં લીન થઈ જવું. વૈરાગ્યરૂપ પથ્થર પર ઘસીને તીણી બનાવેલી તેમજ પ્રાણાયામ વડે અને ૐકાર વડે તીક્ષ્ણ બનેલી ધાર વડે સંસારનું છેદન કરવું. જ્યારે મનુષ્ય કામનાઓમાંથી મુક્ત બને છે, ત્યારે તે અમરપણું મેળવે છે. બધી ઇચ્છાઓમાંથી છૂટો થયેલો તે ફરી સંસારના બંધનમાં બંધાતો નથી.

૨૨–મંત્રિકા ઉપનિષદ (સાર)

બુદ્ધિને સ્થિર કરનારા મનુષ્યો ગુણોરૂપ ગુફામાં રહેલા નિર્ગુણ પરમાત્માને પોતામાં જોઈ શકે છે. પરંતુ વિકારોને ઉત્પન્ન કરવાવાળી અને જન્મરહિત એવી માયા વડે મૂઢ બનેલા મનુષ્યો તેને જોઈ શકતા નથી. આદિ અને અંત વિનાની, પ્રાણી-માત્રને ઉત્પન્ન કરનારી અને સફેદ, લાલ અને કાળા એવા ત્રણ રંગવાળી પરમાત્માની માયારૂપ કામદુહા ગાય છે, અને તેના દૂધને એ પરમાત્મા પીએ છે. આ પરમાત્મા અને માયાનાં તત્ત્વોને જુદાજુદા મનુષ્યો જુદીજુદી નજરે જુએ છે. જેમકે સાંખ્યવાદીઓ તેઓને ચોવીસ તત્ત્વો અને નિર્ગુણ પુરુષરૂપે જુએ છે, તો બીજા વેદાન્તીઓ તેઓને અદ્વૈતરૂપે તો વળી બીજા દ્વૈત-રૂપે જુએ છે.

પરંતુ જ્ઞાનરૂપ આંખવાળાઓ તો બ્રહ્માથી માંડીને જડ વસ્તુઓ સુધીની આખી સૃષ્ટિને એ એકમાત્ર અત્યંત શુદ્ધ અને વ્યાપક પરમતત્ત્વ તરીકે જુએ છે. આખું જડ અને ચેતન જગત એ તત્ત્વમાં જ ઓતપ્રોત બનેલું છે; અને જેમ નદીઓ છેવટે સમુદ્રમાં મળી જાય છે, તેમ આખું જગત એ પરમતત્ત્વ-માં જ લય પામે છે. જેમ પાણીમાં પરપોટા ઊઠે છે અને પાછા શમી જાય છે, તેમ એ તત્ત્વમાંથી જ બધી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જ પાછી શમી જાય છે. જે બ્રહ્મજ્ઞાનીઓ આ પ્રમાણે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ જાણે છે, તેઓ બ્રહ્મમાં જ લય પામી જાય છે.

૨૩—સર્વસારોપનિષદ (સાર)

બંધન તે શું? મોક્ષ તે શું? વિદ્યા અને અવિદ્યા કોને કહેવી? જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એ ચાર અવસ્થાઓ કઈ? અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચ કોશો કયા કયા? કર્તા, જીવ, પંચવર્ગ, ક્ષેત્રજ્ઞ, સાક્ષી, કૂટસ્થ અને અંતર્યામીનો અર્થ શો? તેમજ જીવાત્મા, પરમાત્મા અને માયા એ તત્ત્વો કયાં?

જે આત્મા નથી એવા દેહ વગેરેમાં જીવને જે અહંભાવ થાય છે, તે જીવાત્માનું બંધન છે. એ અહંભાવ નીકળી જવો તે મોક્ષ છે. એ અહંભાવને જે ઉપજાવે છે તે અવિદ્યા છે, અને એ અહંભાવ જેના વડે નીકળી જાય છે તે વિદ્યા કહેવાય છે. સૂર્ય વગેરે દેવતાઓની શક્તિઓ દ્વારા મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર અને દશ ઇન્દ્રિયો જે અવસ્થામાં પોતપોતાના શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે સ્થૂલ વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તે અવસ્થાને જાગ્રત અવસ્થા કહેવાય છે. શબ્દ વગેરે સ્થૂલ વિષયો ન હોવા છતાં, જાગ્રત અવસ્થાની રહી ગયેલી વાસનાને કારણે મન, બુદ્ધિ વગેરે ચૌદ કરણો જે અવસ્થામાં શબ્દ વગેરે વાસનામય વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તે અવસ્થાને સ્વપ્ન અવસ્થા કહેવાય છે. એ ચૌદ ઇન્દ્રિયો શાંત બની જતાં જે અવસ્થામાં શબ્દ વગેરે વિષયોનો બિલકુલ અનુભવ થતો નથી, તે અવસ્થાને સુષુપ્તિ કહેવાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાની ઉત્પત્તિ અને લયને જાણનારું અને પોતે ઉત્પત્તિ અને લયથી પર રહેલું એવું જે નિત્ય સાક્ષિચૈતન્ય તે તુરીય ચૈતન્ય અથવા તુરીય અવસ્થા કહેવાય છે. અન્ન વડે ઘડાતા શરીરને અન્નમય કોશ કહેવાય છે. પ્રાણ વગેરે ચૌદ પ્રકારના વાયુઓ એ અન્નમય કોશમાં સંચાર કરે છે, ત્યારે તેને પ્રાણમય કોશ કહેવાય છે. આ બે કોશની અંદર રહેલી

મન વગેરે ચૌદ ઇન્દ્રિયો વડે જ્યારે આત્મા શબ્દ વગેરે વિષયો-ના વિચારો કરે છે, ત્યારે તેને મનોમય કોશ કહેવાય છે. આત્મા આ ત્રણે કોશની સાથે જોડાઇને બુદ્ધિ વડે જે જાણે છે, તે તેના બુદ્ધિમય સ્વરૂપને વિજ્ઞાનમય કોશ કહેવાય છે. આ ચાર કોશો સાથે આત્મા, વડના બીજમાં વૃક્ષની જેમ, પોતાના મૂળ કારણના અજ્ઞાનમાં જે રહે છે, તેને આનંદમય કોશ કહેવાય છે.

સુખદુ:ખની નજરે જે ગમતી વસ્તુની ઇચ્છા થાય છે, તે સુખબુદ્ધિ છે; અને જે અણગમતી વસ્તુની કલ્પના છે, તે દુ:ખ-બુદ્ધિ છે. સુખ મેળવવા માટે અને દુ:ખ ત્યજવા માટે જીવ જે ક્રિયાઓ કરે છે તેને લઇને તે કર્તા કહેવાય છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગન્ધ એ પાંચ વિષયો સુખદુ:ખનાં કારણો છે. પુણ્ય અને પાપકર્મો અનુસાર શરીરની પ્રાપ્તિ થતાં ચૈતન્ય જીવરૂપ બને છે. મન વગેરે, પ્રાણ વગેરે, ઇચ્છા વગેરે, સત્ત્વ વગેરે, અને પુણ્ય વગેરેના પાંચ સમૂહોને પંચવર્ગ કહેવાય છે. આ પાંચ વર્ગોમાં પુરાયેલો જીવાત્મા જ્ઞાન વિના તેઓમાંથી છૂટી શકતો નથી. મન વગેરે સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની જે ઉપાધિ હમેશ આત્માને વળગેલી ભાસે છે, તેને લિંગશરીર કહેવાય છે, અને તે જ હૃદયગ્રન્થિ છે. તેમાં જે ચૈતન્ય દેખાય છે, તે ક્ષેત્રજ્ઞ કહેવાય છે. જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયની ઉત્પત્તિને અને લયને જાણનારો પણ પોતે ઉત્પત્તિ અને લય વિનાનો એવો સ્વયંપ્રકાશ આત્મા સાક્ષી કહેવાય છે. બ્રહ્માથી માંડીને કીડી સુધી બધાં પ્રાણીઓમાં રહેલો અને તેઓનાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ વગેરે શરીરનો નાશ થતાં પણ બાકી રહેનારો કૂટસ્થ કહેવાય છે. મણિઓમાં પોરવેલા દોરાની જેમ, એ કૂટસ્થ આત્મા બધાં શરીરોમાં જ્યારે પોરવાઇને પ્રકાશે છે, ત્યારે તેને અન્તર્યામી કહેવાય છે. સત્ય, જ્ઞાન, અનન્ત અને આનન્દરૂપ, સર્વ ઉપાધિ વિનાનો અને

સચેતન બનતા હોય તેમ ક્રિયા કરે છે. હું તો સ્થિર, નિત્ય, હમેશ આનંદસ્વરૂપ, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય અને નિર્મળ આત્મા છું, અને બધાં પ્રાણીઓમાં સાક્ષીરૂપે વ્યાપી રહેલો છું. હું બધાં વેદાન્તો વડે જાણી શકાતું બ્રહ્મ જ છું, અને હું આકાશ, વાયુ વગેરે નથી. હું રૂપ નથી, નામ નથી, અને કર્મ નથી; પરંતુ માત્ર સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ બ્રહ્મ જ છું. હું દેહ નથી, તો પછી મને જન્મમરણ ક્યાંથી હોય ? હું પ્રાણ નથી, તો પછી મને ભૂખતરસ શાની હોય ? હું મન નથી, તો પછી મને શોકમોહ શાના હોય ? અને હું કર્તા નથી, તો પછી મને બંધમોક્ષ શાના હોય ?

૨૪–નિરાલમ્બ ઉપનિષદ (સાર)

શિવ, ગુરુ અને સચ્ચિદાનંદરૂપ પરમાત્માને નમસ્કાર. જે આલમ્બન (અર્થાત્ આધાર) વિનાના તત્ત્વને આશરે રહીને આલમ્બનવાળી વસ્તુઓને છોડી દે છે, તે સંન્યાસી અને યોગી મોક્ષ મેળવે છે. મહત્તત્ત્વ, અહંકાર, અને પાંચ મહાભૂતો, તેમજ બ્રહ્માણ્ડરૂપે ભાસમાન થયેલું, અને છતાં પણ એ બધી ઉપાધિઓ વિનાનું, અજોડ, આદિ–અંત વિનાનું, શુદ્ધ, પવિત્ર, શાન્ત, નિર્ગુણ અને અવર્ણનીય એવું ચૈતન્ય બ્રહ્મ કહેવાય છે. એ બ્રહ્મ જ જ્યારે પોતાની પ્રકૃતિ નામની શક્તિ વડે લોકોને ઉત્પન્ન કરે છે અને અંતર્યામીરૂપે બુદ્ધિ, ઇન્દ્રિયો વગેરેને નિયમમાં રાખે છે, ત્યારે તેને ઈશ્વર કહેવાય છે. જ્યારે એ ચૈતન્યને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર, ઇન્દ્ર વગેરે નામો અને રૂપો દ્વારા 'હું સ્થૂલ છું' વગેરે મિથ્યા દેહાભિમાન થાય છે, ત્યારે તે જીવ કહેવાય છે. એ ચૈતન્ય એક જ હોવા છતાં જુદાંજુદાં શરીરોને લીધે જીવો અનેક થાય છે. અનેક પ્રકારનાં વિચિત્ર જગતોને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય જેમાં છે તેવી બ્રહ્મની શક્તિ પ્રકૃતિ કહેવાય છે. દેહ વગેરેથી પર રહેલું હોઇ બ્રહ્મ જ પરમાત્મા કહેવાય છે,

અને એ બ્રહ્મ જ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, ઇન્દ્ર, સૂર્ય, ચંદ્ર, દેવો, અસુરો, મનુષ્યો વગેરે રૂપે થયુ છે. આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે, અને એનાથી જુદું કાંઇ જ નથી. ઇન્દ્રિયો વડે કરાતી ક્રિયાઓને 'હું કરું છું' એમ માનીને કરવી તેનું નામ કર્મ. કર્તાપણા અને ભોક્તાપણાના અભિમાન સાથે તથા ફળની ઇચ્છાથી કરાતું કર્મ અકર્મ કહેવાય છે. આવું કર્મ બંધનનું અને જન્મ-મરણ વગેરેનું કારણ થાય છે. સૃષ્ટિની બધી ય બદલાતી વસ્તુઓ-ની પાછળ ન બદલાતું એવું ચૈતન્ય જ માત્ર રહ્યું છે અને બીજું કાંઈ જ નથી એવો જે અનુભવ દેહ, ઇન્દ્રિય વગેરે પરના કાબૂ વડે તેમજ ઉપાસના, શ્રવણ, મનન અને ધ્યાન વડે થાય, તેને જ્ઞાન કહેવાય છે. દોરીમાં જેમ સાપની બ્રાન્તિ થાય, તેમ સર્વમાં પોરવાઇને રહેલા, સર્વરૂપ અને એકમાત્ર બ્રહ્મમાં દેવ, પશુ, મનુષ્ય, સ્થાવર, સ્ત્રી, પુરુષ, વર્ણ, આશ્રમ, બંધ, મોક્ષ, વગેરે અનાત્મ વસ્તુઓનું જે જ્ઞાન થાય, તેને અજ્ઞાન કહેવાય છે. સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માના સ્વરૂપને જાણીને જે આનંદ થાય, તેને સુખ કહેવાય છે, અને અનાત્મરૂપ વિષયોના વિચારોને દુઃખ કહેવાય છે. સત્પુરુષોના સમાગમને સ્વર્ગ કહેવાય છે, અને સંસારના વિષયો અને સંસારી લોકોના સમાગમને નરક કહે-વાય છે. આદિરહિત અજ્ઞાનની વાસના વડે 'હું જન્મું છું, હું મરું છું' વગેરે જે વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે, તે બંધન છે. મા, બાપ, ભાઇ, પત્ની, પુત્ર, ઘર, ખેતર વગેરે મારાં છે, એવા સંસારી વિચારો પણ બંધનરૂપ છે. કર્તાપણાનું અભિમાન પણ બંધનરૂપ છે. યોગની સિદ્ધિઓ, દેવ, મનુષ્ય વગેરેની ઉપાસના. યમ, નિયમ વગેરે આઠ અંગવાળો યોગ, વર્ણાશ્રમધર્મો, વગેરે પણ બંધનરૂપ જ છે. તેમજ કેવળ મોક્ષનો વિચાર કરવો, એ પણ એક જાતનું બંધન છે. સંકલ્પ અર્થાત વિચાર એટલે જ બંધન. નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુઓના વિચાર વડે,

અનિત્ય સંસારના સુખદુઃખાત્મક બધા વિષયોમાંથી મમતારૂપ બંધનનો નાશ થઇ જાય તેને મોક્ષ કહેવાય છે. બધાં શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મની જે પ્રાપ્તિ કરાવે તે ગુરુની ઉપાસના કરવી. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ વડે સંસારરૂપ અજ્ઞાનના નાશની ઇચ્છા રાખતું બ્રહ્મ જ શિષ્ય છે. કર્તાપણાના અહંકારવાળો મનુષ્ય મૂઢ છે. ઐશ્વર્યની ઇચ્છાથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ વગેરેની ઉપાસના અને ઉપવાસ, જપ વગેરે કરનારો અને અત્યંત ઉગ્ર રાગ, દ્વેષ, હિંસા, દંભ વગેરે દુર્ગુણોવાળો જે તપ કરે છે, તે આસુર કહેવાય છે. બ્રહ્મ સત્ય છે અને જગત મિથ્યા છે, એવા પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન વડે બધા સંકલ્પોના બીજને બાળી નાખવું, તે તપ કહેવાય છે. પ્રાણ, ઇન્દ્રિય, મન વગેરેથી પર રહેલું, સચ્ચિદાનંદરૂપ, અને નિત્યમુક્ત એવું બ્રહ્મનું સ્થાન પરમપદ કહેવાય છે. દેશ, કાળ, વસ્તુ વગેરે મર્યાદા વિનાનું ચિન્માત્રસ્વરૂપ ગ્રાહ્ય (અર્થાત્ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય વસ્તુ) છે, તેમજ પોતાના સ્વરૂપથી જુદા, માયા વડે કલ્પાયેલા, અને બુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય વગેરેના વિષયરૂપ જગતને સત્ય તરીકે ગણવાપણું અગ્રાહ્ય (અર્થાત્ તજવા જેવી) વસ્તુ છે. બધા ધર્મોને છોડી દઈને તેમજ અહંતામમતાને પણ ત્યજી દઈને, 'અહીં બ્રહ્મથી જુદું એવું કાંઈ જ નથી' એવાં મહાવાક્યો વડે 'હું જ બ્રહ્મ છું' એવો નિશ્ચય કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં રહેનારો સંન્યાસી કહેવાય છે. તે જ મુક્ત છે, તે જ પૂજ્ય છે, તે જ યોગી છે.

૨૫—શુકરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

ભગવાન વેદવ્યાસના પુત્ર શુકદેવજીને શ્રીસદાશિવે આ રહસ્ય કહેલું હોવાથી એનું નામ શુકરહસ્ય ઉપનિષદ પડ્યું છે.

प्रज्ञानं ब्रह्म, अहं ब्रह्मास्मि, तत् त्वमसि અને **अयमात्मा ब्रह्म**, એ ચાર મહાવાક્યો છે. જે શક્તિ વડે પ્રેરાઇને

જ્ઞાનેન્દ્રિયો પોતાના વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તેને પ્રજ્ઞાન કહેવાય છે. એ પ્રજ્ઞાન બ્રહ્મરૂપ ચૈતન્ય જ છે, અને તે સર્વમાં રહેલું છે. પરિપૂર્ણ પરમાત્મા આ શરીરમાં રહેલો છે અને બુદ્ધિમાં પ્રતિબિમ્બિત બનીને 'હું'રૂપે સ્ફુરે છે. આમ 'હું' બ્રહ્મ જ છું, એમ બીજા મહાવાક્ય વડે કહેવાયું છે. એક અને અજોડ, તેમજ નામરૂપ વિનાનું તત્ત્વ સૃષ્ટિની પહેલાં હતું અને હમણાં પણ છે. એ તત્ત્વને **તત્** કહ્યું છે. સાંભળનાર વ્યક્તિ શરીર, ઇન્દ્રિયો વગેરેથી પર છે, અને તેને **ત્વં** શબ્દ વડે દર્શાવાઈ છે. એ **તત્** અને **ત્વં** નું એકપણું બતાવવા માટે ત્રીજા મહાવાક્ય–**તત્ ત્વમસિ**—ની યોજના થઈ છે. સ્વયંપ્રકાશ અને પ્રત્યક્ષ એવો આ આત્મા બ્રહ્મ છે, એમ ચોથા મહાવાક્ય વડે બતાવાયું છે. 'આ' શબ્દનો અર્થ 'અહંકાર, ચિત્ત, બુદ્ધિ, મન, ઇન્દ્રિયો અને દેહના અભિમાનવાળો પ્રત્યગાત્મા' એવો થાય છે.

૨૬—વજ્રસૂચિકા ઉપનિષદ (સાર)

જીવ, શરીર, જન્મ, જ્ઞાન કે કર્મ વડે બ્રાહ્મણપણું પ્રાપ્ત થતું નથી. પરંતુ જાતિ, ગુણ અને ક્રિયા વિનાના, દોષ વિનાના, સત્ય–જ્ઞાન–આનંદ અને અનંતરૂપ, વિકલ્પરહિત, સર્વભૂતોના અંતર્યામી, અને આકાશની જેમ બધે વ્યાપી રહેલા બ્રહ્મને જે જાણે છે, તે જ ખરો બ્રાહ્મણ છે. એવો બ્રાહ્મણ કામ, ક્રોધ વગેરે વિનાનો, મન, ઇન્દ્રિયો વગેરે પર કાબૂવાળો, તૃષ્ણા–આશા–મોહ વગેરે વિનાનો, અને દંભ–અહંકાર આદિથી રહિત હોય છે.

૨૭–તેજોબિન્દુ ઉપનિષદ× (સાર)

વિશ્વમાં તેમજ હૃદયમાં રહેલા બિંદુનું ધ્યાન સૌથી ઉત્તમ છે, પરંતુ એ ધ્યાન ઘણુ કઠણુ અને મહા મહેનતે થઈ શકે તેવું છે. આહાર તથા ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખનારો અને જુદાઈ, અહંકાર અને આશા વિનાનો મનુષ્ય એવું ધ્યાન કરી શકે છે. ઠંડી, ગરમી, ભૂખ, તરસ, વગેરે જેને સ્પર્શતા નથી, અને જે લોભ, મોહ, ભય, કામ, ક્રોધ વગેરેથી દૂર રહે છે, તેને બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

યોગનાં અંગો આઠ છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. બધું બ્રહ્મ જ છે એમ જણાતાં, ઇન્દ્રિયોની ઉપર જે આપમેળે જ કાબૂ આવી જાય છે, તે યમ કહેવાય છે. નિયમપૂર્વક એક જ પ્રકારના વિચાર કરવા, તે નિયમ છે. જ્યાં વાણી પહોંચી શકતી નથી એવા બ્રહ્મને વાણીદ્વારા કેવી રીતે કહી શકાય, એવા વિચારને લઈને ઊપજતું મૌન ખરું મૌન છે; બાકી મૂગા બની જવું, એ તો બાળકબુદ્ધિ છે. સુખપૂર્વક બ્રહ્મનું ધ્યાન કરી શકાય એવી શરીર-

× સ્વામી વિરજાનંદે આલ્મોરામાંથી પ્રસિદ્ધ કરેલા આ ઉપનિષદમાં માત્ર ૧૩ જ શ્લોકો છે, જ્યારે નિર્ણયસાગર પ્રેસમાંથી પ્રગટ થયેલા '**अष्टोत्तरशतोपनिषदः**'માં આ ઉપનિષદમાં ૭ અધ્યાય અને બધું મળીને લગભગ ૪૫૦ શ્લોકો છે. એમ જણાય છે કે શ્રી. નથુરામ શર્માએ તેમજ શ્રી. છોટાલાલ ચંદ્રશંકર શાસ્ત્રીએ પ્રગટ કરેલા આ ઉપનિષદના સારમાં તેર શ્લોકવાળા ઉપનિષદનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. ૪૫૦ શ્લોકના ઉપનિષદની પ્રામાણિકતા કે અપ્રામાણિકતા સાથે આપણે કાંઈ સંબંધ નથી. પરંતુ એ મોટું ઉપનિષદ અત્યંત સુંદર અને તત્ત્વથી ભરપૂર હોવાથી અહીં એ મોટા ઉપનિષદનો જ સાર આપવો ઉચિત લાગ્યો છે.

ની સ્થિતિને આસન કહેવાય છે. ચિત્ત વગેરે બધી વસ્તુઓમાં બ્રહ્મનું દર્શન કરતાં, બધી વૃત્તિનો જે નિરોધ થાય છે, તે પ્રાણાયામ છે. જગતરૂપ પ્રપંચનો નિષેધ, એ રેચક કહેવાય છે; 'હું બ્રહ્મ છું' એવી વૃત્તિ થવી, એ પૂરક કહેવાય છે; અને કોઇ પણ એક વૃત્તિને સ્થિર રાખવી, એ કુંભક કહેવાય છે. બધા વિષયો આત્મરૂપ જ છે એમ ગણી મનને તેઓમાંથી પાછું ખેંચી લેવું, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જ્યાં જ્યાં મન જાય ત્યાં બ્રહ્મનું દર્શન થવું અને તેના વડે મન સ્થિર થવું, એ ધારણા છે. 'હું બ્રહ્મ છું' એવી વૃત્તિમાં એકતાન થવું, એ ધ્યાન છે. અને એવી વૃત્તિનો પણ ધ્યાનમાં જે લય થઇ જાય, તે સમાધિ કહેવાય છે.

આખું જગત અખંડ અને એકરસ બ્રહ્મ જ છે. ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાન, દેશ, દ્રવ્ય, હું, તું, જીવ, સંકલ્પ, મંત્ર વગેરે સર્વ કાંઈ ચિત્સ્વરૂપ જ છે, અને ચૈતન્યથી જુદું એવું કાંઈ જ નથી.

હું જ પરબ્રહ્મરૂપ, પરમાનંદરૂપ, કેવળ જ્ઞાનરૂપ, શાંતરૂપ, ચૈતન્યમય, નિત્ય અને ચિદાકાશરૂપ છું. હું જ સંકલ્પરહિત, શુદ્ધ, ઇચ્છા વિનાનો, સત્–ચિત્–આનંદસ્વરૂપ, આસક્તિ વિનાનો, વિકાર ન પામનારો, અવિનાશી, વાણી અને મનથી પર રહેલો, દેહભાવ વિનાનો, ચિંતા વિનાનો, અને હમેશ પૂર્ણરૂપ છું. હું જ બ્રહ્મ છું અને હું જ ચૈતન્ય છું. હું જ મહાન આત્મા અને પરાત્પર છું. હું જ શિષ્ય બનું છું, હું જ શાસ્ત્રરૂપે થાઉં છું, અને હું જ વેદોરૂપે અહીં પ્રવર્તું છું. નિર્ગુણ અને નિરાકાર પણ હું જ છું. ઘડપણ વિનાનો અને મરણથી પર રહેલો પણ હું જ છું. હું પોતે જ પોતાને જોઉં છું, પોતે જ પોતાને ભોગવું છું, પોતે જ પોતામાં આનંદ પામું છું, અને પોતે જ પોતામાં પ્રકાશું છું. હું જ હૃદયરૂપ આકાશ છું. હું જ સૂર્ય છું અને હું જ રૂપરહિત અને અવિનાશી છું. પ્રકાશ,

પરમસુખ, મોક્ષ, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન—એ બધું હું જ છું. આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે અને એ બ્રહ્મથી જુદું બીજું કાંઈ જ નથી. અને એ બ્રહ્મ હું જ છું. મને બંધન અને મોક્ષ નથી. હું વાણી અને મનથી પર છું. આ બધું હું હોવા છતાં પણ મારું કાંઈ પણ સ્વરૂપ છે જ નહિ. મને ક્રિયા સ્પર્શતી નથી. મને મન નથી, ઇન્દ્રિયો નથી અને બુદ્ધિ નથી; તેમજ હું સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ કે કારણ એ ત્રણ દેહ પણ નથી. હું જાગ્રત, સ્વપ્ન કે સુષુપ્તિ અવસ્થા નથી, તેમજ મને શ્રવણ અને મનન પણ નથી. મન અસત્ય છે. બુદ્ધિ અસત્ય છે. અહંકાર અસત્ય છે. ત્રણ શરીરો, ત્રણ કાળ, ત્રણ ગુણ, ત્રણ દેવો, શાસ્ત્રો, ગુરુ, શિષ્ય, સર્વ પ્રાણીઓ, પ્રાણો, ભોગો, સુખ, દુઃખ, ધર્મ, અધર્મ, લાભ, હાનિ, જય, પરાજય, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ વગેરે બધું અસત્ય જ છે, અને હું તો સન્માત્ર છું, હું બ્રહ્મરૂપ જ છું.

હું જ ચિદાત્મા છું, પરમાત્મા છું, નિર્ગુણ છું અને પરાત્પર છું—એમ માનનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. હું ત્રણ દેહથી જુદો છું અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છું—એમ ગણનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ચિત્ત, બુદ્ધિ, અહંકાર, ઇન્દ્રિયો, શરીર, પ્રાણ, જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુરીય અવસ્થા, કાળ, દેશ, વસ્તુ, બંધ, મોક્ષ, પુણ્ય, પાપ, મોક્ષ, બંધન, દ્વૈત, અદ્વૈત, મિત્ર, શત્રુ, વગેરેમાંનું કાંઈ પણ મને નથી. તેમજ મને મૂર્ખતા, ડહાપણ, સ્થૂલપણું, સૂક્ષ્મપણું, આનંદ, શોક, લાભ, હાનિ, બાળપણ, જુવાની, ઘડપણ વગેરે કશું યે લાગતું નથી.

'આ જગત ચૈતન્યરૂપ છે, હું ચૈતન્યરૂપ છું,' વગેરે વિચારો પણ જ્યારે દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે એ અવસ્થાને વિદેહમુક્તિ કહેવાય છે. એ અવસ્થામાં સાક્ષીપણું કે સાક્ષી ન હોવાપણું રહેતું નથી. વિદેહમુક્ત હમેશ બ્રહ્માનંદરૂપ રસમાં ડૂબેલો રહે છે. તેને જીવાત્મા કે પરમાત્માની, મુક્તિ કે બંધનની, શાંતિ

કે અશાંતિની કલ્પના પણ હોતી નથી. તે સર્વરૂપ છે, છતાં રૂપરહિત છેઃ આનંદમય છે, છતાં આનંદરહિત છે; ત્રણ કાળમાં રહેલો છે, છતાં ત્રણ કાળથી પર છે.

કોઈ પણ શબ્દ વડે આત્માનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી. તત્, ચિન્માત્ર, આત્મા, બ્રહ્મ, નાદાંત, શાંત, સત્, ચિત્, આનંદ વગેરે અનેક શબ્દો એને માટે પ્રયોજાય છે; પરંતુ એ તત્ત્વ વાણીથી પર હોઈ અને મનની કલ્પનામાં પણ આવતું ન હોઈ એવા શબ્દોથી તેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. તેમજ **अहं ब्रह्मास्मि, तत् त्वमसि** વગેરે વેદવાક્યો પણ એ તત્ત્વની સમજણ આપવા અસમર્થ છે. એ તત્ત્વમાં ધર્મ અને અધર્મ, કાલ અને અકાલ, વિદ્યા અને અવિદ્યા, શુદ્ધ અને અશુદ્ધ, વગેરે પરસ્પરવિરોધી વાતો સમાયેલી છે અને છતાં સમાયેલી નથી. આ તત્ત્વને માટે કોઈ પણ પ્રકારનો નિશ્ચય થઈ શકતો નથી, તેમ સંશય પણ ઉપજી શકતો નથી. જો આખું વિશ્વ આત્મરૂપ જ છે, તો પછી કોઈ પણ વસ્તુ અનાત્મ છે એમ કેવી રીતે કહી શકાય ? અને તેથી આત્મા અને અનાત્માનો ભેદ પણ એ તત્ત્વમાં થઈ શકતો નથી. જો 'છે' એમ કહીએ, તો 'નથી' એમ પણ કહેવું પડેઃ જો સત્ય છે એમ કહીએ, તો અસત્ય પણ હોવું જોઇએ; અને અસત્ય છે એમ કહીએ, તો સત્ય પણ હોવું જોઇએ. જો બંધન છે, તો મોક્ષ છે; અને જો મોક્ષ છે, તો બંધન છે. જો દ્વૈત છે, તો અદ્વૈત છે; અને જો અદ્વૈત છે, તો દ્વૈત છે. ટૂંકમાં એક ચીજ કે ગુણનું અસ્તિત્વ હોય, તો તેની વિરોધી બીજી ચીજ કે ગુણનું અસ્તિત્વ હોવું જ જોઇએ. પરંતુ એ પરમતત્ત્વમાં તો આવા વિરોધો બધા શાંત થઈ જાય છે. તેમજ તેમાં હું, તું, દેવો, વેદો, ગુરુ, પાંચ મહાભૂતો, તીર્થો, વગેરે કશું જ નથી. આથી વાણી વડે જે બોલી શકાય છે, મન વડે જેનો વિચાર કરી શકાય છે તેમજ ઇન્દ્રિયો વડે જેનું ગ્રહણ કરી શકાય છે, તે બધી ય

વસ્તુઓ મિથ્યા અને ભ્રમરૂપ છે. અને એ બધી મિથ્યા વસ્તુઓ તો તારામાં છે જ નહિ. તું તો હમેશ સ્વસ્વરૂપમાં રહેલો, સત્ય, પૂર્ણ, સનાતન, શાંત અને મુક્ત છે. 'હું દેહ છું' એવો વિચાર જ બંધનરૂપ છે; અને એ વિચાર જેમાં પ્રગટ થાય છે, તે મન જ દુઃખનું કારણ છે. મન જ જીવ, ચિત્ત, સંકલ્પ, અહંકાર વગેરે રૂપે થાય છે. માટે જગત છે એવો વિચાર જ ન કરવો.

વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો કાળ, માયા, પ્રકૃતિ, વગેરે કાંઈ છે જ નહિ. પણ આખું જગત સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. જો સસલાના શિંગડા વડે મોટો બળવાન હાથી મરી શકતો હોય, તો જગત છે એમ ગણી શકાય. જો છીપમાં રહેલા રૂપામાંથી અલંકારો બનાવી શકાય, તો જગત સત્ય ગણી શકાય. જો ચિત્રમાં રહેલા દીવા વડે અંધકારનો નાશ થઈ શકતો હોય, તો જગત સત્ય છે એમ ઠરે. જો દોરડીમાં દેખાતા સાપના કરડવાથી માણસ મરી જાય, તો જગત સત્ય ઠરે. જો આકાશમાં ઊગેલું ફૂલ અહીં પૃથ્વી પર પડતું હોય, તો જગતને સત્ય ગણવું પડે. જો મૃગજળ વડે તરસ મટતી હોય, તો જગતને સત્ય ગણી શકાય. પરંતુ આ બધું અશક્ય જ છે, માટે જગત મિથ્યા જ છે.

હું બ્રહ્મ છું એમ નિશ્ચય કરીને અને અહંભાવને છોડી દઈને બધાનો લય કરવો. એમ થતાં દેહ, કર્મો, વગેરે કાંઈ પણ રહેતું નથી.

૨૮—નાદબિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

ૐકારની હંસરૂપે ઉપાસના થાય છે. 'અ' અને 'ઉ' એ હંસની જમણી અને ડાબી પાંખો છે, 'મ' એની પૂંછડી છે અને અર્ધમાત્રા એનું માથું છે. રજોગુણ અને તમોગુણ એના પગ છે. સત્ત્વગુણ એનું શરીર છે. ધર્મ અને અધર્મ એની જમણી અને ડાબી આંખો છે. એના શરીરમાં સાત લોકો આ પ્રમાણે રહ્યા છે: પગમાં ભૂર્લોક, ઘૂંટણમાં ભુવર્લોક, કમરમાં સ્વર્લોક, નાભિમાં મહર્લોક, હૃદયમાં જનલોક, કણ્ઠમાં તપોલોક અને કપાળમાં બે ભવાંની વચમાં સત્યલોક. અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રાના દેવો અનુક્રમે અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય અને વરુણ છે. આ ચાર માત્રાઓની દરેકની ઉદાત્ત, અનુદાત્ત અને સ્વરિત એવા ત્રણ પ્રકારના ઉચ્ચારને લઇને ત્રણ-ત્રણ કળાઓ થઈ જાય છે. એ બાર કળાઓનાં નામો આ પ્રમાણે છે:—ઘોષિણી, વિદ્યા, પતંગિની, વાયુવેગિની, નામધેયા, ઐન્દ્રી, વૈષ્ણવી, શાંકરી, મહતી, ધૃતિ, નારી અને બ્રાહ્મી. આ જુદીજુદી કળાઓ ઉપર મન સ્થિર કરી ધ્યાન કરનારાનું મરણ થતાં તેને અનુક્રમે રાજા, યક્ષ, વિદ્યાધર, ગન્ધર્વ, દેવ, અને ઇન્દ્ર સાથે સરખાપણાની, તેમજ વિષ્ણુલોક, રુદ્રલોક, મહર્લોક, જનલોક, તપોલોક અને બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ, વ્યાપક, કલ્યાણરૂપ પરબ્રહ્મ આ બધાથી ઉપર રહેલું છે. જ્યારે મન ઇન્દ્રિયોના વિષયોથી પર જાય છે અને પોતે પણ લય પામે છે, ત્યારે એ કલ્યાણમય, શાન્ત બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે. માટે આત્માને જાણીને દુ:ખ પામ્યા વિના પ્રારબ્ધને ભોગવવું. આગલા જન્મોમાં કરેલાં કર્મોને પ્રારબ્ધ કહેવાય છે. પરંતુ સ્વપ્નની જેમ જાગ્રતમાં પણ દેહ મિથ્યા છે અને આત્માને પૂર્વજન્મ પણ હોતો નથી. જેમ સ્વપ્નમાં ખરો દેહ ન હોવા છતાં તે હોય એમ ભાસે છે, તેમ જાગ્રત અવસ્થામાં પણ દેહ

હોય એમ ભાસે છે. જેમ દોરડીમાં થયેલી સાપની ભ્રાન્તિ દોરડીના ખરા જ્ઞાનથી દૂર થઈ જાય છે, તેમ આ જગતરૂપ ભ્રાન્તિ પણ એના આધારરૂપ બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતાં દૂર થઈ જાય છે અને તે સાથેસાથે જ શરીર પણ છે જ નહિ એમ નિશ્ચય થાય છે. અજ્ઞાની માણસોને સમજાવવા પૂરતું જ 'પ્રારબ્ધ છે' એમ કહેવું પડે છે, પરંતુ ખરું જોતાં તો પ્રારબ્ધ જેવું કાંઈ છે જ નહિ.

ૐકારરૂપ નાદના અનુસંધાન વડે આત્માનું આપોઆપ જ્ઞાન થાય છે. એ નાદના અનુસંધાનનો અભ્યાસ ધીમેધીમે વધતો જતાં જુદાજુદા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ નાદો સંભળાતા જાય છે. દરિયાનો, વાદળનો, પડઘમનો અને ઝરણાનો નાદ શરૂઆતમાં સંભળાય છે. પછી ઘંટ, મૃદંગ વગેરેનો, અને છેવટે ઝીણી ઘૂઘરી, વાંસળી, વીણા અને ભમરાના ગુંજારવનો નાદ સંભળાય છે. જેમજેમ મન વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ નાદમાં લીન થતું જાય છે, તેમતેમ તેની સ્થિરતા વધારે ને વધારે થતી જાય છે. અને છેવટે જ્યારે આખુંય મન તદ્દન લીન થઈ જાય છે, ત્યારે બ્રહ્મ અથવા પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનનો લય થઈ જતાં શરીર લાકડા જેવું નિશ્ચેષ્ટ થઈ જાય છે. આને ઉન્મની અવસ્થા કહેવાય છે.

૨૯—ધ્યાનબિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

ધ્યાનયોગ વડે મોટામાં મોટું પાપ પણ નાશ પામે છે. જે યોગી ધ્યાનયોગ વડે અનાહત નાદનું અનુસંધાન કરે છે, તે યોગી પરબ્રહ્મને પામે છે. એ અનાહત નાદ 'ૐ ૐ' એ રૂપે આપમેળે જ ઊઠેલો હોઈ હમેશ અંદર ચાલ્યા જ કરે છે. એ ૐકારની ત્રણ માત્રાઓ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વરસ્વરૂપ છે. હૃદયરૂપ આઠ પાંખડીના કમળમાં ૐકારરૂપ બ્રહ્મ રહેલું છે. પૂરક, કુંભક અને રેચક પ્રાણાયામ વડે સમાધિનો ર

કરીને એ ૐકારમાં મનનો લય કરવો. તેમ થતાં, પરમપદ-નો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ છ યોગનાં અંગો છે. મનુષ્યના શરીરમાં મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર વગેરે નામોથી જાણીતાં યોગનાં ચક્રો અથવા પદ્મો છે. એ દરેક પદ્મ અર્થાત્ કમળ કરોડરજ્જુના નીચલા છેડાથી માંડીને તે છેક માથાની ટોચ સુધી જુદેજુદે ઠેકાણે રહેલું છે, અને દરેકનું સ્વરૂપ જુદુંજુદું છે. એ પદ્મો સાથે સંકળાઈને હજારો નાડીઓ આખા શરીરમાં પથરાયેલી છે. તેમાંની ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુસા, કુહૂ અને શંખિની નામની દસ મુખ્ય નાડીઓ છે. તેમાંની પહેલી ત્રણ અર્થાત્ ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓ વાટે પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, અને વ્યાન, તેમજ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય નામના દસ પ્રાણો અર્થાત્ વાયુઓ આમથી તેમ વહે છે. યોગની ક્રિયા-ઓ દ્વારા યોગી પ્રાણને જુદાંજુદાં ચક્રોમાંથી ક્રમે ક્રમે સુષુમ્ણા નાડી વાટે ઊંચે ચઢાવે છે. યોગની જુદીજુદી ક્રિયાઓ વડે જુદાજુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે, અને છેવટે એ યોગીને બ્રહ્મનો અનુભવ થાય છે. આસન, બંધ, પ્રાણા-યામ, ધ્યાન વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું આ ઉપનિષદમાં સવિસ્તર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

૩૦—બ્રહ્મવિદ્યા ઉપનિષદ (સાર)

ૐકારની ત્રણ માત્રાઓ—ત્રણ વેદ, ત્રણ અગ્નિ, ત્રણ લોક અને ત્રણ દેવરૂપ છે. એ ૐકારનો નાદ શરીરની અંદર પણ સંભળાય છે. જીવાત્મા રાતદિવસ 'હંસ' 'હંસ' એમ શ્વાસો-ચ્છ્વાસ દ્વારા જપ કર્યા કરે છે. જે પોતાની મેળે પ્રકાશતું

ચૈતન્યસ્વરૂપ છે, તેને હંસ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ વડે પ્રાણ અને અપાનને સરખા કરીને સમાધિનો અભ્યાસ કરવો, અને માથામાંથી ઝરતો અમૃતરસ પીને તૃપ્ત થવું. પ્રાણાયામની સાથે સાથે જ 'હંસ' 'હંસ' એવો સતત જપ કરવો. દરરોજ નિયમપૂર્વક આવો અભ્યાસ કરતાં યોગી સિદ્ધિને પામે છે, અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતાં એ બ્રહ્મરૂપ બને છે.

હું સ્થિર છું, અચિન્ત્ય છું, જન્મરહિત છું, તેમજ દેહ, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો વગેરે વિનાનો છું. મારો ક્ષય થતો નથી. મને ઇન્દ્રિયોના વિષયો લાગતા નથી. હું અંતર્યામી છું. મારામાં આકાશાદિ પાંચ મહાભૂતો અને સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણો નથી. હું કર્તા નથી તેમજ ભોક્તા પણ નથી. મને આદિ, મધ્ય કે અંત નથી. હું ચૈતન્યરૂપ, આનંદરૂપ, અમૃતરૂપ અને આત્મરૂપ છું. હું પ્રકાશમય, ક્રિયા વિનાનો, નિર્મળ અને વિચારરહિત છું. હું પુરાણપુરુષ એવો પરમાત્મા છું, અને હમેશ જ્ઞાનપૂર્ણ અને મુક્ત છું. હું સચ્ચિદાનંદ છું અને સર્વભૂતોનો અંતરાત્મા છું. આ પ્રમાણે જે જાણે છે, તે ખરેખર તે રૂપ જ થાય છે.

૩૧—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત પિતામહ બ્રહ્માએ ભગવાન વિષ્ણુને પૂછયું: 'હે ભગવન્! મને આઠ અંગોવાળું યોગતત્ત્વ કહો.' ભગવાન વિષ્ણુએ કહ્યું: બધા જીવો સુખદુઃખરૂપ માયાજાળમાં લપટાયેલા છે. એ માયાની જાળને કાપવાથી તેમને મુક્તિ મળે છે. જે પરમતત્ત્વ પોતાની મેળે જ પ્રકાશમાન થાય છે, તેને માટે શાસ્ત્રનું શું કામ? એ નિર્મળ અને શાન્ત પરમતત્ત્વ જ જીવરૂપ બને છે અને પુણ્ય અને પાપનાં ફળમાં ફસાય છે. પરંતુ ખરું જોતાં જે પરમાત્મતત્ત્વ હમેશ શુદ્ધ અને કોઈ પણ જાતના

વિકાર વિનાનું છે, તે જીવરૂપ શી રીતે બને ? એ તત્ત્વને ખરી રીતે સુખદુઃખ ન હોવા છતાં, જીવની દૃષ્ટિએ તે ભાસે છે. જ્યારે એ જીવ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, જન્મ, મરણ, શોક, હર્ષ, ભૂખ, તરસ વગેરેથી છૂટો થાય છે, ત્યારે તે પાછો પરમતત્ત્વરૂપ જ થાય છે. આથી એ બધા દોષોને ટાળવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો. યોગ વિનાનું જ્ઞાન મોક્ષ આપી શકતું નથી, તેમજ જ્ઞાન વિનાનો યોગ પણ મોક્ષ આપી શકતો નથી. જ્યાં સુધી અજ્ઞાન છે ત્યાં સુધી સંસાર છે, પરંતુ પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં એ સંસાર રહેતો નથી અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગ અનેક પ્રકારનો છે, પરંતુ તેના મુખ્ય ચાર પ્રકારો છેઃ મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ અને રાજયોગ. મંત્રયોગમાં મંત્રોના લાંબા કાળના જપ વડે સિદ્ધિ મળે છે. લયયોગમાં મનનો અનેક ઉપાયો વડે લય કરવામાં આવે છે. યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ એ હઠયોગનાં અંગો છે. અને એ ચાર ઉપરાંત પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ મળી આઠ અંગોનો રાજયોગ કહેવાય છે.

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન અને ભદ્રાસન એ ચાર મુખ્ય આસનો છે. શાન્ત અને પવિત્ર સ્થાનમાં પદ્માસન સ્થિર કરીને પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાય છે. પૂરક, રેચક અને કુંભક એ ત્રણ પ્રાણાયામનાં અંગો છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધતાં શરીરના જુદાજુદા ભાગોમાં શ્વાસને રોકી શકાય છે, અને એ પ્રમાણે જુદેજુદે ઠેકાણે શ્વાસ રોકાતાં સાધકને જુદીજુદી સિદ્ધિઓ મળે છે. પ્રાણને રોકવા માટે બંધ નામની યોગક્રિયા કરવામાં આવે છે. એ બંધ ત્રણ પ્રકારના છે—મૂલબંધ, ઉડ્ડિયાનબન્ધ અને જાલંધરબન્ધ. આ બન્ધ ઉપરાંત મુદ્રા નામની બીજી પણ યોગની ક્રિયા છે. તેમાં ખેચરી, વજ્રોલી અને અમરોલી નામની મુદ્રાઓ મુખ્ય છે.

ઇન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવાની ક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવ્યા બાદ મનની અને પ્રાણની જે કોઈ પણ એક મહાભૂત ઉપર સ્થિરતા થાય છે, તેને ધારણા કહેવાય છે. ધ્યાન બે પ્રકારનું છે–સગુણ અને નિર્ગુણ. નિર્ગુણ ધ્યાન પછી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માની સામ્ય અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં સાધક પરબ્રહ્મમાં લીન બની જાય છે.

૩૨—આત્મપ્રબોધ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મ ૐકારરૂપ છે. તેનો જપ કરવાથી યોગી જન્મ વગેરે સાંસારિક બંધનોમાંથી છૂટી જાય છે. '**ૐ नमो नारायणाय**'— એ મંત્રનો ઉપાસક પરમાત્માને પામે છે.

સર્વ જગતના કારણરૂપ બ્રહ્મ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલું છે. જે મનુષ્ય અહીં જુદાપણું અથવા ભેદ જુએ છે, તે અનેક વાર મરણને પામે છે.

મારું અજ્ઞાન નાશ પામ્યું છે. મારામાં બધી ય વસ્તુઓ એક ચૈતન્યમાત્ર જ બની રહી છે. મારી અહંતા તદ્દન જતી રહી છે અને જગત, જીવ અને ઈશ્વરનો ભેદ મારે માટે રહ્યો નથી. મારામાં પ્રત્યગાત્મા (જીવ) અને પરમાત્મા એક બન્યા છે, અને મારે માટે બધા વિધિનિષેધો જતા રહ્યા છે. હું પરમ આનંદપૂર્ણ ચૈતન્ય છું, સાક્ષી છું અને અવિચળ છું. હું ઘડપણ અને વિનાશરહિત છું, જ્ઞાનરૂપ એકરસ છું અને મોક્ષના આનંદરૂપ જળથી ભરેલો સમુદ્ર છું. હું ત્રણ ગુણથી રહિત છું, મને ક્રિયાઓ લાગતી નથી, અને મારું ચિંતન થઈ શકતું નથી. હું એક જ છું, અખંડ છું અને શુદ્ધ મોક્ષરૂપ છું. હું વ્યાપક છું, મર્યાદાથી પર છું અને આત્મજ્ઞાનરૂપ છું. વેદો મારું જ

વર્ણન કરે છે. હું પરમાનંદસ્વરૂપ છું, શુદ્ધ છું, અજોડ છું અને આદિરહિત છું. જગતરૂપ પ્રપંચ મારે માટે શાંત બની ગયો છે, અને તે મને અસત્યરૂપ ભાસે છે. જેમ સાપની ભ્રાંતિ દોરડીના આધાર પર થાય છે, તેમ જગતની ભ્રાંતિ બ્રહ્મના આધાર પર થાય છે. જેમ સાકરમાં બધે શેરડીના રસ સિવાય બીજું કાંઈ હોતું નથી, તેમ જગતમાં સર્વત્ર હું જ બ્રહ્મરૂપે વ્યાપી રહેલો છું. જેમ પરપોટા વગેરે વિકારો પાણીમાં પ્રગટ થાય છે, તેમ મારામાં જ બધા સ્થાવરજંગમ પદાર્થો પ્રગટ થયા છે. જેમ અમૃત અને ઝેર એ બેને જોઈને બુદ્ધિમાન મનુષ્ય ઝેરને છોડી દે છે, તેમ આત્મા અને અનાત્માને જોઈને મેં અનાત્માને છોડી દીધો છે. જેમ ઘડામાં પ્રતિબિંબિત થયેલો સૂર્ય ઘડાનો નાશ થતાં નાશ પામતો નથી, તેમ શરીરમાં રહેલું સાક્ષિચૈતન્ય શરીરના નાશની સાથે નાશ પામતું નથી. મને બંધન નથી, મોક્ષ નથી, શાસ્ત્ર નથી, અને ગુરુ પણ નથી. મારામાં પ્રાણો ભલે પોતપોતાની ક્રિયાઓ કર્યા કરો અને મન ભલે કામનાઓ કર્યા કરો, પણ આનંદથી ભરપૂર એવા મારામાં એને લઈને દુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું નથી. હું આત્માને પૂર્ણપણે જાણું છું. તેથી મારું અજ્ઞાન તો ક્યાંય ભાગી ગયું છે, અને કર્તાપણું તેમજ કર્તવ્ય પણ દૂર થઈ ગયું છે. વર્ણ, કુળ, ગોત્ર વગેરે સ્થૂલ શરીરના ધર્મો; ભૂખ, તરસ, કામ, ક્રોધ, વગેરે સૂક્ષ્મ શરીરના ધર્મો; જડપણું, પ્રિયપણું, આનંદપણું વગેરે કારણ શરીરના ધર્મો—એ બધાએ મારામાંથી રજા લીધી છે; કેમકે હું એ ત્રણે શરીરો વિનાનો, નિત્ય અને નિર્વિકાર છું. જેમ ઘુવડને સૂર્ય પણ અંધારાથી ભરેલો લાગે છે, તેમ મૂઢ મનુષ્યને સ્વયંપ્રકાશ પરમાત્મા પણ અંધારાભર્યો લાગે છે. જેમ વાદળા વડે આંખોની જોવાની શક્તિનો અટકાવ થતાં સૂર્ય નથી એમ લાગે છે, તેમ અજ્ઞાન વડે જાણવાની શક્તિનો અટકાવ થતાં

દેહધારી મનુષ્યને બ્રહ્મ નથી એમ લાગે છે. જેમ એક નાનીશી દીવી ઘણા અંધકારનો નાશ કરી શકે છે, તેમ જરા જેટલું થયેલું જ્ઞાન પણ ઘણા અંધકારનો નાશ કરી શકે છે. જેમ દોરડીમાં સાપ ત્રણે કાળમાં છે જ નહિ, તેમ મારામાં અહંકાર, મન, દેહ, વગેરે જગત ત્રણે કાળમાં છે જ નહિ. હું સત્ય, ચૈતન્ય અને આનંદરૂપ હોવાથી અસત્ય, અજ્ઞાનરૂપ જડતા અને દુઃખ મારામાં કદી પણ છે જ નહિ.

૩૩—નારદ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત નૈમિષારણ્યમાં પધારેલા નારદજીને શૌનક વગેરે ઋષિઓએ મુક્તિના સાધન વિષે પ્રશ્ન કર્યો. તેના ઉત્તરમાં નારદજીએ કહ્યું કે, બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોનું પાલન કરીને છેવટે સંન્યાસી બની ધ્યાન વડે દેહનો ત્યાગ કરવાથી મુક્તિ મળે છે. તે પછી સંન્યાસઆશ્રમનું વધારે જ્ઞાન મેળવવાના હેતુથી નારદ અને શૌનક વગેરે ઋષિઓ બ્રહ્મા પાસે ગયા, અને પોતાનો પ્રશ્ન તેમની આગળ મૂક્યો. ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો કે, કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય તોપણ જ્યારે મનમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સંન્યાસ લઈ શકાય. પરંતુ સંન્યાસ બધા લઈ શકતા નથી. આંધળો, મૂંગો, બહેરો, દંભી વગેરે કેટલાક સંન્યાસના અધિકારી નથી. પરંતુ તેઓ પણ મરણનો વખત પાસે આવતાં 'આતુરસંન્યાસ' લઈ શકે છે. જો ખરો વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો હોય તો જ સંન્યાસ લેવો, નહિ તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું. જ્યારે સંસાર અસાર લાગે, ત્યારે સંન્યાસ લેવો. જેના હૃદયમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો છે અને જે કર્મને પ્રવૃત્તિરૂપ અને જ્ઞાનને નિવૃત્તિરૂપ ગણે છે, તે સંન્યાસ લઈ શકે છે. પરમાત્મામાં પ્રેમવાળો, બધી ઇચ્છાઓથી રહિત, માન અને અપમાનને સરખાં ગણનારો, 'હું જ બ્રહ્મ છું' એવા દૃઢ

નિશ્ચયવાળો, શાંતિ–પવિત્રતા–સત્ય–સંતોષ–સરળતા–દંભરહિતપણું વગેરે ગુણોવાળો, સર્વ પ્રાણીઓ તરફ રાગદ્વેષ ન રાખનારો, ધીરજ–ક્ષમા–ઇન્દ્રિયોનો અંકુશ–શુદ્ધતા વગેરે ધર્મોને અનુસરનારો અને સુખદુ:ખને સમાન ગણનારો જ સંન્યાસી થઇ શકે છે. કુટુંબ, સ્ત્રી, પુત્ર, યજ્ઞક્રિયા, જનોઈ વગેરે સર્વનો સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો. તેમજ કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરે અંદરના શત્રુઓનો પણ તેણે ત્યાગ કરવો. તેણે રાગદ્વેષને છોડી દેવા, તેમજ પથ્થર, માટી અને સોનાને સરખાં ગણવાં, અને ઇન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી; કારણ કે કામભોગો ભોગવવાથી કામનાની તૃપ્તિ થતી નથી, પણ ઊલટી જેમ ઘી હોમતાં અગ્નિ વધે તેમ તે વધે છે. જોઇને, સાંભળીને, સૂંઘીને અને ભોગવીને પણ જે મનુષ્ય હર્ષ કે શોક પામતો નથી, તે જિતેન્દ્રિય કહેવાય છે.

સંન્યાસીએ સન્માનને ઝેર જેવું ગણી તેનાથી દૂર રહેવું અને અપમાનની અમૃતની જેમ ઇચ્છા રાખવી. જ્યાં સુધી આ શરીર છે ત્યાં સુધી કોઈની પણ સાથે વેર બાંધવું નહિ. કોઈ ચિડાય તો સામો ગુસ્સો ન કરતાં તેનું ભલું ઇચ્છવું અને નમ્ર વાણી બોલવી. આ શરીર અનેક દોષોથી ભરેલું છે, માટે તેમાં પ્રીતિ રાખવી નહિ. 'દેહ હું છું' એવી આસક્તિ જ બહુ ખરાબ છે, માટે કોઈ પણ ઉપાય વડે તેને છોડી દેવી. સંન્યાસીએ એકલા ફરવું અને ભીખ માગી શરીર ટકાવી રાખવા જેટલું અન્ન મેળવવું. ચોમાસાના ચાર મહિના સિવાય તેણે એક ઠેકાણે સ્થિર રહેવું નહિ. મન, વાણી અને શરીરને સંયમમાં રાખીને બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું. મરણ અને જીવન એ બન્ને તરફ સરખા બની રહેવું, અને હમેશ મરણને માટે તૈયાર રહેવું. ગમતાં–અણગમતાંની કલ્પના છોડી દેવી.

જે હિતકર, સત્ય અને થોડું બોલે છે, તે મૂગો કહેવાય છે. તરતની જન્મેલી બાલિકા, સોળ વર્ષની નવયૌવના અને

સો વર્ષની ડોસીને જોઇને જેનામાં વિકાર ઉત્પન્ન થતો નથી, તે નપુંસક કહેવાય છે. ભિક્ષા અથવા મળમૂત્રત્યાગને માટે જવું પડે તે સિવાય જે રોજ એક યોજન કરતાં વધુ પ્રવાસ કરતો નથી, તે પાંગળો કહેવાય છે. બેઠો હોય, ઊભો હોય કે ચાલતો હોય ત્યારે પણ સોળ હાથથી વધારે લાંબે સુધી જે નજર નાખતો નથી, તે સંન્યાસી આંધળો કહેવાય છે. ભલું, બૂરું, અને ગમતું-અણગમતું સાંભળતો છતાં પણ જે ન સાંભળતા જેવો રહે, તે બહેરો કહેવાય છે. ઇન્દ્રિયોના વિષયો સામે હોય અને ઇન્દ્રિયો શક્તિવાળી હોય છતાં જે ઊંઘતાની જેમ વર્તે, તે સંન્યાસી મૂઢ કહેવાય છે. નાટક, જુગાર, સ્ત્રીમાં આસક્તિ રાખનાર પુરુષ, બીજાનો ખોરાક, બીજાનું ખાધેલું અને રજસ્વલા સ્ત્રી એ છને સંન્યાસીએ કદી જોવાં નહિ. રાગ, દ્વેષ, અભિમાન, માયા, દ્રોહ, અને મોહનો સંન્યાસીએ મનમાં કદી વિચાર પણ લાવવો નહિ. તેણે લાંબો પ્રવાસ કરવો નહિ, અને હમેશ ઉપનિષદ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. તેણે મનની વૃત્તિઓને ક્ષીણ કરવી અને અહંતામમતાનો ત્યાગ કરવો. કાચબો જેમ પોતાનાં અંગોને સંકોચે છે, તેમ તેણે પોતાની બધી ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી.

જે દિવસે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય, તે જ દિવસે સંન્યાસ લેવો અને બહારનાં જનોઈ, શિખા વગેરેને છોડી દઇને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ, શિખા વગેરે ધારણ કરવાં. સંન્યાસીએ શૂન્ય ઘર, 'ઝાડની છાયા, દેવાલય, નદીતટ વગેરે એકાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં રહેવું અને શરીર ટકાવી રાખવા માટે યોગ્ય વખતે ગામમાં જઈ ભિક્ષા માગી લાવવી. તેણે સુખદુઃખ, માન-અપમાન, વગેરે દ્વન્દ્વોને સરખાં ગણવાં અને કશે પણ આસક્તિ રાખવી નહિ, અને 'હું બ્રહ્મ છું' એવું સતત ધ્યાન રાખી મરણ આવતાં દેહનો ત્યાગ કરવો.

લોક, વેદ, વિષયો અને ઇન્દ્રિયોને છોડીને આત્મામાં જ મસ્ત રહેનારો સંન્યાસી પરમ ગતિને પામે છે. સંન્યાસીએ પોતાનાં નામ, ગોત્ર, દેશ, અભ્યાસ, કુળ, ઉમ્મર વગેરે કોઇને જણાવવાં નહિ. તેણે સ્ત્રીઓની સાથે સંભાષણ કરવું નહિ અને સ્ત્રીઓનું સ્મરણ કરવું નહિ. તેણે તૃષ્ણા, ક્રોધ, અસત્ય, માયા, લોભ, મોહ, ગમતું-અણગમતું, શિલ્પ, વ્યાખ્યાન, કામ, અહંકાર, મમતા, વૈદક, પ્રાયશ્ચિત્ત, લાંબી મુસાફરી અને મંત્ર-ઔષધિ વગેરેના પ્રયોગોને છોડી દેવા; તેમ જ 'આવો,' 'આવજો,' 'બેસો,' વગેરે સન્માનના શબ્દો મિત્રને પણ કહેવા નહિ. સ્ત્રી, ભાઈ, પુત્ર વગેરે પૂર્વના સંબંધીઓના સારા-નરસા સમાચાર જોઈ કે સાંભળીને તેણે હર્ષ-શોક કરવા નહિ. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (ચોરીથી દૂર રહેવું), બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ (દાન-દક્ષિણા ન સ્વીકારવી), ઉદ્ધતાઈરહિતપણું, દીનતાનો અભાવ, પ્રસન્નતા, સ્થિરતા, સરળતા; આસક્તિનો અભાવ, ગુરુસેવા, શ્રદ્ધા, ક્ષમા, મન અને ઇન્દ્રિયો પરનો અંકુશ, સુખદુઃખ પ્રત્યે બેદરકારી, ધીરજ, મધુરતા, સહનશીલતા, કરુણા, વિનય, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, યોગ અને અલ્પ આહાર—એ યતિનો સ્વધર્મ છે.

સંન્યાસીએ ગામમાં એક રાત, મોટા ગામમાં બે રાત અને નગરમાં પાંચ રાતથી વધારે રહેવું નહિ. ચોમાસાના ચાર માસ એક ઠેકાણે વાસો કરવો. તેણે રાતે, મધ્યાહ્નને અને બે સન્ધ્યાને વખતે ભિક્ષા માગવી નહિ. તેણે બધાને પોતાના આત્મા જેવા ગણવા અને બધી ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી. ચામડી, માંસ, લોહી, મજ્જા, ચરબી, હાડકાં, મળ, મૂત્ર, પરુ વગેરેથી ભરેલા શરીરમાં, આસક્તિવાળા માણસમાં અને કીડામાં શો ફેર? આથી સંન્યાસીએ એવા શરીરમાં પ્રીતિ રાખવી નહિ.

સંન્યાસના ચાર પ્રકાર છેઃ વૈરાગ્યસંન્યાસ, જ્ઞાનસંન્યાસ, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ અને કર્મસંન્યાસ. માત્ર વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન

ચતાં જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે વૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે. પરંતુ શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન મેળવીને અને જગતની બધી વાસનાઓને છોડી દઈને જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનસંન્યાસ કહેવાય છે. બધું જાણીને અને બધું અનુભવીને જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય બન્ને ઉત્પન્ન થયા બાદ, માત્ર આત્માના અનુસંધાનને માટે જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે. અને બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોમાંથી ક્રમશઃ પસાર થયા બાદ જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે કર્મસંન્યાસ કહેવાય છે. બ્રહ્મચર્યઆશ્રમમાંથી સીધો સંન્યાસઆશ્રમનો સ્વીકાર પણ વૈરાગ્યસંન્યાસ છે. જ્ઞાનસંન્યાસને વિદ્વત્સંન્યાસ કહેવાય છે, અને કર્મસંન્યાસને વિવિદિષાસંન્યાસ કહેવાય છે.

જુદાજુદા નિયમોને કારણે અને બહારનાં ચિહ્નોને લઈને, સંન્યાસીઓના છ પ્રકાર થાય છેઃ કુટીચક, બહૂદક, હંસ, પરમહંસ, તુરીયાતીત અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશ આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત પરોવવું. એ સ્વરૂપાનુસંધાન સિવાય બીજાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ નકામો છે. સંન્યાસીએ બાળક, ઉન્મત્ત (પાગલ), અથવા પિશાચની જેમ રહેવું, અને જીવન-મરણ પ્રત્યે બેદરકાર બનવું. દંડ રાખવાથી કે માથું મૂંડાવાથી કે બહારનો સંન્યાસીવેશ ધારણ કરવાથી મુક્તિ મળતી નથી, પણ જ્ઞાન વડે જ મુક્તિને મળે છે. સંન્યાસીએ હાથરૂપી પાત્રમાં ભિક્ષા માગવી, અને તે માત્ર એક વાર જ માગવી. તેણે સૂના ઘરમાં કે ઝાડ નીચે વાસો કરવો. સૂર્ય જ્યાં આથમે ત્યાં રાતવાસો કરવો. જે મળે તેમાં સંતોષ માનવો. જે મુનિ સર્વ પ્રાણીઓને અભય આપીને વિચરે છે, તેને કોઈ પણ પ્રાણી તરફથી કદી પણ ભય થતો નથી. જ્ઞાન હોવા છતાં તેણે બાળકની જેમ રહેવું, અને હોશિયાર હોવા છતાં મૂઢની જેમ રહેવું; તેણે હમેશ 'ચિદ્રૂપ પરમાત્મા હું જ છું' એવો નિશ્ચય રાખવો.

ઇન્દ્રિયો અને શરીરથી રહિત, સર્વના સાક્ષી, આનંદરૂપ અને સત્ય જ્ઞાનરૂપ પરમતત્ત્વને જે જાણે છે, તે જ વર્ણ અને આશ્રમથી પર ગયેલો ગણાય છે. કારણ કે વર્ણ, આશ્રમ વગેરે તો માયા વડે શરીરમાં કલ્પાયેલા છે અને તે જ્ઞાનરૂપ આત્માને લાગતા નથી. સંન્યાસીએ સ્ત્રીની સાથે સંભાષણ, નૃત્ય, ગાન-તાન, વગેરેને દૂરથી જ છોડી દેવાં.

ત્યારબાદ નારદજીના પ્રશ્ન ઉપરથી બ્રહ્માજીએ જુદાજુદા પ્રકારના સંન્યાસીઓના નિયમો વધારે વિગતવાર કહ્યા. તે પછી બ્રહ્માએ નારદને ૐકારરૂપ બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપ્યું અને સાથે સાથે જ જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાના આત્માનું પણ જ્ઞાન આપ્યું. અને છેવટે નારદે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ શું છે, એમ પૂછતાં બ્રહ્માએ વિસ્તારપૂર્વક બ્રહ્મનું સ્વરૂપ એને સમજાવ્યું. એ બ્રહ્મસ્વરૂપનું વર્ણન શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાંથી શબ્દશઃ લીધું હોવાથી તેને અહીં ફરી આપ્યું નથી.

૩૪–ત્રિશિખિબ્રાહ્મણ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિશિખી નામના બ્રાહ્મણે આદિત્યલોકમાં જઈ આદિત્યને પૂછ્યું: 'ભગવન્! શરીર શું? પ્રાણ શું? ઇન્દ્રિય શું? અને આત્મા શું?'

તેમણે ઉત્તર આપ્યો: એ બધું શિવ જ છે. પરંતુ નિત્ય, શુદ્ધ, વ્યાપક અને એકમાત્ર એવો એ શિવ અર્થાત્ બ્રહ્મ પોતાના જ પ્રકાશ વડે બધું જોતો હોઈ પોતે જ જુદેજુદે રૂપે ભાસે છે. આમ એ બ્રહ્મમાંથી અવ્યક્ત થાય છે. અવ્યક્તમાંથી મહત્, મહત્‌માંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી શબ્દ-સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રાઓ, તેમાંથી પાંચ મહાભૂતો, અને તેમાંથી આ જગત ઉત્પન્ન થાય છે.

સદાશિવ જ અહંકાર સાથે જોડાતાં જીવરૂપ થાય છે. એ જીવ અવિવેક(મોહ)ભરી પ્રકૃતિના સંગ વડે મોહ પામે છે અને અનેક પ્રકારની જીવજાતિઓમાં ભમ્યા કરે છે. ત્યાર પછી કાળક્રમે તેને જ્ઞાન થતાં એ પાછો મુક્ત બને છે. જ્ઞાન અને યોગ બન્ને એકબીજા પર આધાર રાખે છે. એ બન્ને વડે મન અને પ્રાણ પર કાબૂ મેળવવો.

યોગ બે પ્રકારનો છે: જ્ઞાનયોગ અને ક્રિયાયોગ. એ બન્ને યોગોનાં આઠ અંગો છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. જ્ઞાનયોગમાં આ અંગો આ પ્રમાણે છે: દેહ અને ઇન્દ્રિયો તરફ વૈરાગ્ય, તે યમ; પરમતત્ત્વમાં પ્રેમ, તે નિયમ; બધી વસ્તુઓ તરફ ઉદાસીનતા, તે આસન; આ સર્વ જગત મિથ્યા છે એમ જણાવું, તે પ્રાણાયામ; ચિત્તને અંદરની બાજુ વાળવું, તે પ્રત્યાહાર; ચિત્તને સ્થિર કરવું, તે ધારણા; 'હું ચૈતન્યમાત્ર જ છું' એવું ચિંતન, તે ધ્યાન; અને એ ધ્યાનનું પણ વિસ્મરણ થવું, તે સમાધિ.

ક્રિયાયોગનાં અંગો આ પ્રમાણે છે: અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, ઓછો ખોરાક, અને પવિત્રતા, એ દશ યમ છે. તપ, સંતોષ, શ્રદ્ધા, દાન, ઈશ્વરનું આરાધન, વેદાંતશ્રવણ, વિનય, મનન, જપ અને વ્રત, એ દશ નિયમો છે. સ્વસ્તિક, ગોમુખ, વીર, યોગ, પદ્માસન, અદ્ધ પદ્માસન, કુક્કુટ, ઉત્તાનકૂર્મ, ધનુષ, સિંહ, ભદ્ર, મુક્ત, મયૂર, મત્સ્ય, સિદ્ધ, પશ્ચિમતાન અને સુખાસન, એ મુખ્ય આસનો છે. યમ, નિયમ અને આસનના અભ્યાસ પછી નાડીશુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. પૂરક, કુંભક અને રેચક એમ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે. શરીરમાં બોતેર હજાર મુખ્ય નાડીઓ છે. તે સર્વમાં દશ પ્રકારના વાયુઓ રહેલા

પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, અને ઉદાન; તેમજ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. પ્રાણાયામ વડે આ બધા વાયુઓ કાબૂમાં આવે છે. જે પ્રાણાયામ વડે શરીરમાં પસીનો થાય, તે કનિષ્ઠ (હલકો) પ્રાણાયામ છે; જેના વડે શરીરમાં કંપ ઉત્પન્ન થાય, તે મધ્યમ પ્રાણાયામ છે; અને જેના વડે શરીર હલકું બની ઊંચે સ્થિર થાય, તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ છે. કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ વડે વ્યાધિનો નાશ થાય છે; મધ્યમ વડે મોટાં પાપો અને મોટા રોગોનો નાશ થાય છે; અને ઉત્તમ વડે બુદ્ધિ તેજસ્વી બને છે, ત્રણ કાળનું જ્ઞાન થાય છે તથા છેવટે આત્મપ્રાપ્તિ થાય છે. સવાર, બપોર, સાંજ અને મધરાત એમ ચાર વખત શાસ્ત્રમાં કહ્યા અનુસાર એંસી એંસી પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણ સ્થિર બનતાં મન સ્થિર થાય છે. બીજા ચાર યોગનાં અંગો જ્ઞાનયોગનાં જેવાં જ છે. 'હું જ બ્રહ્મ છું અને બ્રહ્મ હું જ છું' એવી જે જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતા, તે સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં યોગીને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય છે, અને વિષયના અભાવને લીધે મન તથા પ્રાણનો પરમતત્ત્વમાં લય થાય છે તેમજ તેને વિશ્વ સ્વપ્નના જેવું ભાસે છે.

૩૫—સીતા ઉપનિષદ (સાર)

સીતા એ મૂળ પ્રકૃતિ છે. શ્રીરામની સમીપ રહીને તે જગતને આનંદ આપનારી છે. તે સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું કારણ છે, અને તેને જ મહામાયા કહેવામાં આવે છે. ઇચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ અને આધારશક્તિ પણ તે જ છે. તે લક્ષ્મીસ્વરૂપ છે, પૃથ્વીસ્વરૂપ છે અને ભગવાનની સાક્ષાત્ શક્તિ છે.

૩૯–યોગચૂડામણિ ઉપનિષદ (સાર)

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ છ યોગનાં અંગો છે. સિદ્ધાસન અને કમલાસન એ બે મુખ્ય આસનો છે. મૂલાધારચક્ર ચાર પાંખડીવાળું, સ્વાધિષ્ઠાન છ, નાભિમાં રહેલું ચક્ર દસ, હૃદયમાં રહેલું ચક્ર બાર, વિશુદ્ધચક્ર સોળ, આજ્ઞાચક્ર બે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલું ચક્ર હજાર પાંખડીવાળું છે. સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પ્રાણનું પોતાનું આશ્રયસ્થાન (સ્વ+અધિષ્ઠાન) છે. નાભિની નીચે એક કન્દ છે, અને તેમાંથી બોતેર હજાર નાડીઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. તેમાંની મુખ્ય દસ પ્રાણવહા નાડીઓનાં નામો અને સ્થાનો નીચે મુજબ છે:

૧. ઇડા–ડાબા ભાગમાં.	૬. પૂષા–જમણા કાનમાં.
૨. પિંગલા–જમણા ભાગમાં.	૭. યશસ્વિની–ડાબા કાનમાં
૩. સુષુમ્ણા–વચમાં.	૮. અલંબુસા–મોંમાં.
૪. ગાંધારી–ડાબી આંખમાં.	૯. કુહૂ–ગુહ્યેન્દ્રિયમાં.
૫. હસ્તિજિહ્વા–જમણી ,,	૧૦. શંખિની–ગુદામાં.

ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા એ ત્રણ નાડીઓ પ્રાણમાર્ગમાં રહેલી છે, અને તેઓના અનુક્રમે ચંદ્ર, સૂર્ય અને અગ્નિ દેવો છે. દસ પ્રાણો અને તેઓનાં સ્થાનો (અથવા કાર્યો) આ પ્રમાણે છે:

૧. પ્રાણ–હૃદયમાં.	૬. નાગ–ઓડકાર.
૨. અપાન–ગુદામાં.	૭. કૂર્મ–આંખની ઉઘાડમીંચ.
૩. સમાન–નાભિમાં.	૮. કૃકલ–છીંક.
૪. ઉદાન–કણ્ઠમાં.	૯. દેવદત્ત–બગાસું.
૫ વ્યાન–આખા શરીરમાં.	૧૦. ધનંજય–મરેલું શરીર ફુલાવી દેનાર.

જીવાત્મા શ્વાસોચ્છ્વાસ વડે રોજ 'હંસ' 'હંસ' એવી અજપા ગાયત્રીનો મંત્ર ૨૧,૬૦૦ વખત જપે છે. આ ગાયત્રી કુંડલિની શક્તિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે, અને તે પ્રાણને ટકાવી રાખે છે. એ કુંડલિની ગોળ વીંટળાઈને (અર્થાત્ ફૂંડાળું વળીને) પડેલી હોવાથી કુંડલિની કહેવાઈ છે. તે મૂલાધારચક્રમાં સૂતેલી પડી છે. તેને ઉઠાડીને ક્રમે ક્રમે જુદાંજુદાં ચક્રોના બંધ દરવાજાઓમાંથી સુષુમ્ણા નાડી વાટે ઊંચે ચઢાવી યોગી મોક્ષને પામે છે.

મહામુદ્રા, નભોમુદ્રા, ઉડ્ડિયાણ, જાલંધરબંધ, મૂલબંધ વગેરે હઠયોગની ક્રિયાઓ છે, અને તેઓનાં શાસ્ત્રપૂર્વકનાં આચરણ વડે રોગરહિતપણું, મરણ ઉપર જય, ભૂખ–તરસ–ઊંઘ વગેરે ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ, વગેરે ફળ મળે છે.

સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એવાં ત્રણ શરીર છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એવી ચાર અવસ્થાઓ છે. તે ચારમાં અનુક્રમે વિશ્વ, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ અને સર્વસાક્ષી આત્મા રહે છે; અને તે ચારને અનુરૂપ અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રા એવી ૐ-કારની માત્રાઓ છે. પહેલી ત્રણ અવસ્થાઓને અનુરૂપ રજ, સત્ત્વ અને તમોગુણ છે, અને તેઓની દેવતાઓ અનુક્રમે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને રુદ્ર છે.

આસન સિદ્ધ થયા બાદ નાડીશુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. ત્યારપછી બાર પ્રાણાયામ જેટલા વખત સુધી પ્રત્યાહાર કરવો, બાર પ્રત્યાહાર જેટલા વખત સુધી ધારણા કરવી, બાર ધારણા જેટલા વખત સુધી ધ્યાન કરવું, અને બાર ધ્યાન જેટલા વખત સુધી સમાધિ કરવી

૩૭–નિર્વાણ ઉપનિષદ (સાર)

આશ્રયરહિત બનવું, તે આસન છે. પરમાત્માનો યોગ થવો, તે દીક્ષા છે. વિષયોને છોડી દેવા, એટલો ઉપદેશ છે. ભિક્ષા માગી પેટ ભરવું. હંસ નામના સંન્યાસીની જેમ રહેવું. ધૈર્યરૂપ કંથા, ઉદાસીનતારૂપ કૌપીન (લંગોટી), અને વિચારરૂપ દંડ ધારણ કરવાં. બ્રહ્મ ત્રણ ગુણોથી પર રહેલું છે અને વિવેક વડે મેળવી શકાય છે. તે મન અને વાણીથી પર છે. જગત દોરડા ઉપર દેખાતા સાપ જેવું ભ્રમરૂપ છે. યોગ વડે સત્ અને આનંદરૂપ બ્રહ્મનું દર્શન કરવું, આનંદરૂપ ભિક્ષા માગીને ખાવું, મહાસ્મશાનરૂપ આનંદવનમાં રહેવું, એકાંત સેવવું, આનંદરૂપ મઠમાં વાસ કરવો, મનને ઉન્મની (અર્થાત્ તદ્દન ચિત્તવૃત્તિરહિત) બનાવવું, ઇન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખવી, માયા–મમતા–અહંતા વગેરેને બાળી નાખવાં, ત્રણ ગુણથી પર રહેલા બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું, અને અનાહતનાદરૂપ મંત્રનો જપ કરવો. આ પ્રમાણે કરતાં મોક્ષ મળે છે અને અખંડાકાર બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ નિર્વાણદર્શન છે.

૩૮–મણ્ડલબ્રાહ્મણ ઉપનિષદ (સાર)

મહામુનિ યાજ્ઞવલ્ક્યે આદિત્યલોકમાં જઈ આદિત્ય–મણ્ડલમાં રહેલા ચૈતન્યને આત્મતત્ત્વ વિષે સવાલ પૂછયો. ત્યારે શ્રીસૂર્યનારાયણે તેમને યોગનાં આઠ અંગો સમજાવ્યાં. ઠંડી, ગરમી, આહાર અને ઊંઘ પર વિજય, હમેશ શાન્તિ, નિશ્ચળતા, અને ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ, એ યમો છે. ગુરુભક્તિ, સત્યમાર્ગ પર પ્રીતિ, આપમેળે જે મળી રહે તેમાં સંતોષ, અનાસક્તિ, એકાંતવાસ, મન પર અંકુશ, ફળની ઇચ્છાનો અભાવ, અને વૈરાગ્ય, એ નિયમો છે. સુખપૂર્વક લાંબો વખત સુધી એક જ સ્થિતિમાં

બેસવું, તે આસન કહેવાય છે. સોળ માત્રાનો પૂરક, ચોસઠ માત્રાનો કુંભક અને બત્રીસ માત્રાનો રેચક, એ પ્રાણાયામ છે. ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને પાછું ખેંચવું, એ પ્રત્યાહાર છે. વિષયોમાંથી પાછું ખેંચીને મનને ચૈતન્યમાં સ્થિર કરવું, તે ધારણા છે. 'બધાં શરીરોમાં એકમાત્ર ચૈતન્ય જ છે' એવું એકતાનપણું, તે ધ્યાન છે. અને ધ્યાન પણ ભુલાઈ જવું, એ સમાધિ છે.

કામ, ક્રોધ, શ્વાસ, ભય અને ઊંઘ એ પાંચ શરીરના દોષો છે. સંકલ્પરહિતપણું, ક્ષમા, ઓછો ખોરાક, નિર્ભયતા અને તત્ત્વચિન્તન એ ઉપલા દોષોને દૂર કરવાના ઉપાયો છે. સંસારસાગરને તરવા માટે તારક બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું. બે ભવાંની વચમાં સચ્ચિદાનંદના તેજરૂપે તારક બ્રહ્મ રહેલું છે. અભ્યાસ વડે તેને જોવું. અભ્યાસ વડે એક ગોળાકાર જ્યોતિનાં દર્શન થવા માંડે છે. તે જ સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ છે. એના સહજ આનંદમાં જ્યારે મન લીન થઈ જાય છે, ત્યારે મનુષ્ય શાન્ત બની જાય છે.

જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેય વગેરે બધી ત્રિપુટીઓ દૂર થતાં અને બધી ઇન્દ્રિયો તેમજ મનના પ્રવાહો બંધ થઈ જતાં, પવન વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીવાના જેવું નિશ્ચળ પરબ્રહ્મ અનુભવમાં આવે છે. જ્યારે બધી ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓ સ્તંભિત થાય છે, ત્યારે મનનો આપમેળે નાશ થઈ જાય છે, અને તેને જ 'અમનસ્ક' અથવા 'ઉન્મની' અવસ્થા કહેવાય છે. એ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો મનુષ્ય 'નિત્યશુદ્ધ પરમાત્મા હું જ છું' એમ અનુભવીને કૃતકૃત્ય થાય છે.

૩૯—દક્ષિણામૂર્તિ ઉપનિષદ (સાર)

શૌનક વગેરે ઋષિઓએ માર્કણ્ડેયને પૂછ્યું: 'તમે ચિરંજીવી કેવી રીતે થયા? અને તમે આનંદ કેવી રીતે અનુભવો છો?' માર્કણ્ડેયે તેઓને ઉત્તર આપ્યો: 'પરમ રહસ્યરૂપ શિવતત્ત્વના જ્ઞાન વડે. આખી સૃષ્ટિના પ્રલય વખતે પોતામાં સર્વને સમાવીને આત્માનંદનો જે અનુભવ લે છે, તે શિવ અર્થાત્ પરમાત્મા છે. શ્રીદક્ષિણામૂર્તિના મંત્રો વડે તેનું ધ્યાન વગેરે કરવાથી એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. વૈરાગ્યરૂપ તેલથી ભરેલા અને ભક્તિરૂપ દિવેટવાળા જ્ઞાનરૂપ દીવાનું ધ્યાન કરવું. એમ કરતાં, મોહરૂપ અંધકારમાં દક્ષિણામૂર્તિરૂપ શિવ એની મેળે જ પ્રગટ થાય છે.'

૪૦—શરભ ઉપનિષદ (સાર)

પૈપ્પલાદમુનિએ એક સમયે બ્રહ્માને પૂછ્યું: 'ભગવન્! તમે, વિષ્ણુ અને રુદ્ર એ ત્રણ દેવોમાં સૌથી મોટા કોણ?' ત્યારે બ્રહ્માએ ઉત્તર આપ્યો: જેણે અનેક પુણ્યો કર્યાં હોય તે પરમેશ્વરને જાણી શકે છે. એ પરમેશ્વર જ પ્રથમ મને સર્જીને આખું જગત ઉત્પન્ન કરવાની મને પ્રેરણા આપે છે. એ પરમેશ્વર જ વિષ્ણુના પણ પિતા છે, અને એ પરમેશ્વર જ પ્રલયને વખતે રુદ્રરૂપે બધા લોકોનો સંહાર કરે છે. એ પરમેશ્વર જ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. એ મહેશ્વર જ શરભ* નામના મહાબળવાન પ્રાણીનો વેશ લે છે. એ શરભ રુદ્રરૂપ ધારણ કરીને હળાહળ વિષનું પાન કરે છે અને દક્ષના યજ્ઞનો ધ્વંસ કરે છે.

* શરભ નામનું એક અત્યંત વિકરાળ પ્રાણી છે, અને તે સિંહનો પણ નાશ કરે છે, એવી લોકમાન્યતા છે.

એ શરભ બ્રહ્મ જ છે. શરો અર્થાત્ જીવો તે બ્રહ્મનાં અંગોમાં ભાસતા હોવાથી તે શરભ (શર+ભ) કહેવાય છે.

૪૧–સ્કન્દ ઉપનિષદ (સાર)

હે મહાદેવ! તારી કૃપા વડે હું અચ્યુત (પતનરહિત) બન્યો છું. હું વિજ્ઞાનમય છું અને શિવરૂપ છું. મનના પ્રગટ થવાથી જે મારું નથી તે મારું હોય તેમ ભાસે છે, અને મનના નાશ સાથે હું માત્ર ચૈતન્યરૂપે જ બાકી રહું છું. જડ અને ચેતનનો જે જોનારો છે તે જ જ્ઞાનસ્વરૂપ શિવ છે. તે જ મહાદેવ છે, તે જ પરબ્રહ્મ છે, અને એ પરબ્રહ્મ હું જ છું એમાં સંશય નથી. જીવ શિવ છે અને શિવ જીવ છે. ફોતરામાં રહેલો ચોખો ડાંગર કહેવાય છે, અને તે જ ફોતરામાંથી છૂટો પડતાં ચોખો કહેવાય છે. તેવી જ રીતે કર્મોમાં બંધાયેલો આત્મા જીવ કહેવાય છે, અને કર્મોનો નાશ થઈ જતાં તે જ સદાશિવ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી બંધનમાં રહેલો છે ત્યાં સુધી તે જીવ છે, અને બંધનમાંથી છૂટો થતાં તે સદાશિવ બને છે. શિવમાં વિષ્ણુ રહેલા છે અને વિષ્ણુમાં શિવ રહેલા છે; કેમકે, ખરું જોતાં શિવ અને વિષ્ણુમાં કાંઈ ભેદ જ નથી. શરીરરૂપ દેવાલયમાં જીવરૂપ શિવ રહેલા છે; અજ્ઞાનરૂપ નિર્માલ્યને ત્યજી દઈને 'તે હું જ છું (**सोऽहम्**)' એવી ભાવના વડે તેની પૂજા કરવી. કશે પણ ભેદ ન જોવો એ જ્ઞાન છે, અને મન વિષયોથી રહિત થવું એ ધ્યાન છે. મનની મલિનતાનો ત્યાગ એ સ્નાન છે, અને ઇન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખવી એ પવિત્રતા છે. બ્રહ્મરૂપ અમૃત પીવું અને ભિક્ષા માગી શરીર ટકાવવું.

૪૨–ત્રિપાદ્વિભૂતિ–મહાનારાયણ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્માએ દેવોનાં હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું. એ તપ વડે પ્રસન્ન થઈ મહાવિષ્ણુ એમની સમક્ષ પ્રગટ થયા. બ્રહ્માએ તેમને પૂછયું: 'ભગવન્! મને પરમતત્ત્વ કહો. તમે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સર્વના આધાર, સર્વના ઈશ્વર, સર્વને પ્રવૃત્તિમાં અને નિવૃત્તિમાં યોજનાર, બધે વ્યાપક, અત્યંત નાના તથા અત્યંત મોટા, અને મૂળ અવિદ્યાના નાશ કરનારા છો. તમે જ વિદ્યારૂપ છો, અને વિદ્યાથી પર રહેલા પણ છો. તમે જ અખણ્ડ પૂર્ણ આનંદરૂપ છો. તમે જ પરમતત્ત્વને જાણનારા છો.'

આ સાંભળી મહાવિષ્ણુએ પ્રાચીન સમયમાં પરમતત્ત્વને વિષે થયેલો ગુરુ–શિષ્યનો સંવાદ બ્રહ્માને કહી સંભળાવ્યો. શિષ્યે પૂછયું: 'બ્રહ્મ કેવું છે?' ત્યારે ગુરુએ ઉત્તર આપ્યો: 'બ્રહ્મ ત્રણ કાળથી પર છે. તે સગુણ અને નિર્ગુણ એવા બન્ને રૂપનું છે, અને આદિ, મધ્ય અને અંત વિનાનું છે. આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે. એ બ્રહ્મ માયા અને ત્રણ ગુણોથી પર રહેલું છે. એ અનંત, ન સમજી શકાય એવું, અખણ્ડ અને પૂર્ણ છે. વળી તે અભેદ, આનંદરૂપ, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય, મુક્ત, સત્યસ્વરૂપ, વ્યાપક, મર્યાદા વિનાનું અને ભેદો વિનાનું છે. તે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે અને પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. મન અને વાણી તેને પહોંચી શકતાં નથી. બધાં વેદાન્તો તેનું જ જ્ઞાન આપે છે. દેશ, કાળ કે વસ્તુ તેને મર્યાદિત કરી શકતાં નથી. એ બ્રહ્મમાં અવિદ્યા, સુવિદ્યા, આનંદ અને તુરીય એવો ચાર પાદો છે. તેમાં ફક્ત પહેલા જ પાદમાં અવિદ્યા અર્થાત્ અજ્ઞાન રહેલું છે. બાકીના ત્રણ પાદોમાં તે તે તત્ત્વ વધુ પ્રમાણમાં હોઈ તે અનુસાર જ તેઓનાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે. ખરું જોતાં તો એ પાદોમાં કાંઈ પણ ભેદ છે જ નહિ. એ ત્રણ પાદ જ

આદિનારાયણરૂપ છે અને એ આદિનારાયણ જ બ્રહ્મરૂપ છે. તે જ અનંત, અચિંત્ય, આત્મા, અંતરાત્મા, પરમાત્મા, જ્ઞાનાત્મા, તુરીય આત્મા વગેરે નામે ઓળખાય છે.'

આ સાંભળી શિષ્યે પ્રશ્ન પૂછ્યો: 'ભગવન્! એ નારાયણ તો સાકાર છે, અને તુરીય આત્મા તો નિરાકાર છે. વળી સાકાર વસ્તુ તો અનિત્ય છે, અને તુરીય તત્ત્વ તો નિત્ય છે. તો પછી એ બે વિરુદ્ધ વસ્તુઓ એક જ હોય એમ કેમ બને?' આ શંકાનું સમાધાન કરતાં ગુરુએ કહ્યું: 'તેં કહ્યું તે બરાબર છે; પરંતુ સાકાર વસ્તુઓમાં બે પ્રકાર છે—સોપાધિક (ઉપાધિવાળી) અને નિરુપાધિક (ઉપાધિ વિનાની). તેં જે સાકારનું વર્ણન આપ્યું, તે તો સોપાધિક સાકારનું વર્ણન છે. અવિદ્યા વડે ઉત્પન્ન થતી બધી વસ્તુઓ સાકાર છે ખરી, પણ તે તો બ્રહ્મના ઉપર કહેલા અવિદ્યા નામના પાદમાં રહેલી છે અને તે અવિદ્યા-રૂપ ઉપાધિવાળી છે. તે અવયવવાળી હોવાથી જરૂર અનિત્ય છે. પરંતુ જે નિરુપાધિક સાકારતત્ત્વ છે, તે તો નિત્ય છે. એ નિત્ય સાકારતત્ત્વને આદિ અને અંત નથી, તેમજ તેમાં અવયવો પણ નથી. આથી સાકાર-નિરાકારરૂપનો બહારથી દેખાતો વિરોધાભાસ તેમાં ખરું જોતાં નથી. વળી બ્રહ્મની શક્તિ વિવિધ પ્રકારની, વિચિત્ર અને અનંત છે. તેમજ રામ, કૃષ્ણ, વગેરે અવતારોમાં પરબ્રહ્મ તો તેનું તે જ રહે છે, અર્થાત્ સાકારરૂપ ધારણ કરવા છતાં પરમતત્ત્વ કાંઈ પોતાનું નિત્યપણું છોડીને અનિત્ય બની જતું નથી.

'આ આદિનારાયણની આંખની ઉઘાડમીંચ વડે જગતના મૂળરૂપ અવિદ્યાની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, અને લય થાય છે. આ આંખનું ઊઘડવું આદિનારાયણની સ્વેચ્છા વડે થાય છે. તેમ થતાં છેક નીચલા (અર્થાત્ અવિદ્યા નામના) પાદમાં અવ્યક્ત તત્ત્વ પ્રગટ થાય છે. એ અવ્યક્તમાંથી જગતના મૂળનો

અને અવિદ્યાનો આવિર્ભાવ થાય છે. તેમાંથી મહત્તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. મહત્‌માંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા, તેમાંથી પાંચ મહાભૂતો અને તેમાંથી અવિદ્યાવાળું ઈંડું ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાંથી માયાની ઉપાધિવાળા નારાયણ પ્રગટ થાય છે, અને એ નારાયણ જ અનંતકોટિ બ્રહ્માણ્ડોને ઉત્પન્ન કરે છે. એ નારાયણમાંથી જ બધા લોકો, દેવો, વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ નારાયણમાં જ આખરે બધાનો લય થાય છે. બ્રહ્મા, શિવ, કાળ, કર્મ, કારણ, કાર્ય, વગેરે સર્વ નારાયણરૂપ જ છે. તેને જાણીને મનુષ્ય મરણને તરી જઈ મુક્ત બને છે.

'આ આખું જગત મહામાયાની લીલા જેવું છે, અને બ્રહ્મ એક અને અજોડ હોઈ તેનાથી જુદું કાંઈ જ નથી. જ્યાં સુધી બ્રહ્માનું સો વર્ષનું આયુષ્ય પૂરું ન થાય, ત્યાં સુધી આ સૃષ્ટિ ચાલુ રહે છે. પરંતુ એ સો વર્ષ પૂરાં થતાં આખું વિશ્વ ત્રિપાદ્વિભૂતિ–નારાયણમાં લીન થઈ જાય છે, અને તેમ થતાં બધા જીવો પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં જાય છે.'

શિષ્યે પૂછ્યું: 'ભગવન્! જીવોને આ અનાદિ સંસારનો ભ્રમ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી છૂટવાનો ઉપાય શો?' ગુરુએ ઉત્તર આપ્યો: 'અનંત જન્મોના અભ્યાસદ્વારા ઉપજેલી અનંત દુષ્કર્મોની વાસનાઓને લીધે મનુષ્યને શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો ફરક સમજાતો નથી, અને તેથી તેને "હું અજ્ઞાની છું, હું જીવ છું, હું ખૂબ દુ:ખી છું, હું આ અનાદિ સંસારમાં ડૂબેલો છું," વગેરે ભ્રાંતિ થાય છે. એ ભ્રમ જ સંસાર છે, અને તેને ટાળવાનો કોઈ ઉપાય જ નથી. સ્વપ્નના જેવા મિથ્યા વિષય-ભોગોને ભોગવીને મનુષ્ય ફરી બીજા અતિશય દુર્લભ મનોરથોની તૃપ્તિને માટે દોડે છે. અનેક પ્રકારનાં શરીરો ગ્રહણ કરીને તે તેઓમાં શુભ–અશુભ પ્રારબ્ધ કર્મોને અનુભવે છે, અને એકના એક પ્રકારની વાસનાઓથી ભરેલા અંત:કરણવાળો તે

ફરી ને ફરી એની એ જાતની પ્રવૃત્તિ કર્યા કરે છે. પરંતુ સંસારમાંથી છૂટી જવાય એવા ઉપાયો કરવાનો તેને વિચાર સુધ્ધાં આવતો નથી. આથી જે અનિષ્ટ છે તે એને ઇષ્ટ લાગે છે, અને જે ઇષ્ટ છે તે એને અનિષ્ટ લાગે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ તેનું અજ્ઞાન છે. અંતઃકરણ અત્યંત મલિન હોઈ તેમાં ભક્તિ, જ્ઞાન કે વૈરાગ્ય પ્રગટ થતાં નથી, અને તેને લીધે અજ્ઞાન ખૂબ બળવાન રહે છે. આ અજ્ઞાનમાંથી બહાર નીકળવાનો ઉપાય એ છે, કે બધા વેદો અને શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરી તેનું રહસ્ય જાણવું. એમ કરતાં કરતાં પુણ્યનો પરિપાક થતાં સત્પુરુષોનો સંગ થાય છે. તેઓનો સમાગમ થતાં શું કરવું અને શું ન કરવું તેની સમજ પડે છે, અને તેને લઈને સદાચાર તરફ વલણ થાય છે. સદાચાર વડે બધાં પાપો નાશ પામે છે અને અંતઃકરણ નિર્મળ થાય છે. એવું નિર્મળ બનેલું અંતઃકરણ ગુરુની કૃપાને ઇચ્છે છે, અને ગુરુકૃપા થતાં બધી સિદ્ધિઓ આવી મળે છે, બધાં બંધનો નાશ પામે છે, અને આડે આવતાં બધાં વિઘ્નો દૂર થઈ જાય છે. જેમ જન્મથી જ આંધળાને રૂપ દેખાતું નથી, તેમ ગુરુના ઉપદેશ વિના તત્ત્વજ્ઞાન થતું નથી. ગુરુની કૃપા થતાં ભગવાનની કથા સાંભળવામાં અને ધ્યાન વગેરેમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમ થતાં હૃદયમાં રહેલી ખરાબ વાસનાઓની ગાંઠો તૂટી જાય છે. ત્યારબાદ હૃદયમાં રહેલી બધી કામનાઓ નાશ પામે છે, અને પરમાત્મામાં ભક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. પછી વૈરાગ્ય પ્રગટે છે, અને તેને લઈને બુદ્ધિમાં વિજ્ઞાનનો આવિર્ભાવ થાય છે. અભ્યાસ વડે એ વિજ્ઞાન દૃઢ થાય છે, અને વિજ્ઞાન દૃઢ થતાં મનુષ્ય જીવન્મુક્ત બને છે. તેમ થતાં બધાં શુભ–અશુભ કર્મો અને વાસનાઓ નાશ પામે છે. ત્યારબાદ નારાયણમાં અત્યંત ઊંડી ભક્તિ પ્રગટ થાય છે. એ ભક્તિને લીધે તેને બધી અવસ્થામાં સર્વરૂપ નારાયણનો ભાસ

થાય છે, અને આખું વિશ્વ નારાયણરૂપ જ દેખાય છે. અને જ્યારે તે પોતાની ઇચ્છાથી દેહ છોડી દે છે, ત્યારે તે મહાનારાયણસ્વરૂપનો જ બની પરમ આનંદને પામે છે.'*

૪૩—અદ્વયતારક ઉપનિષદ (સાર)

ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારરૂપ મોટા ભયમાંથી બ્રહ્મ મનુષ્યને તારે છે, માટે તે તારક કહેવાય છે. જીવ અને ઈશ્વરને માયા વડે કલ્પાયેલા જાણી અને નામ–રૂપ વગેરેને **નેતિ નેતિ** (નથી, નથી) એમ ગણીને છોડી દઈ, જે બાકી રહે તે અદ્વયબ્રહ્મની પ્રાપ્તિને માટે આંતર, બાહ્ય અને મધ્ય એવા ત્રણ લક્ષ્યનું અનુસંધાન કરવું. શરીરમાં મૂલાધારથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે. તેમાં સૂક્ષ્મ અને પ્રકાશમય કુંડલિની શક્તિ છે. તેને મન વડે જોઈને મનુષ્ય મુક્ત બને છે. આ તેમજ કપાળની વચમાં તેજનું દર્શન, આંગળી વડે કાનનાં કાણાં બંધ કરી અંદરના શબ્દનું શ્રવણ, આંખની કીકીમાં રહેલી જ્યોતિનું દર્શન, હૃદયમાં મન સ્થિર થતાં અનુભવાતો આનંદ, વગેરે અંતર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. નાકના ટેરવાથી ચાર, છ, આઠ અને બાર આંગળ દૂર રહેલા આકાશને જોવાનો અભ્યાસ, તે બહિર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. આ બહિર્લક્ષ્ય વડે અનેક રંગો અનુભવાય છે અને પ્રકાશનાં કિરણો દેખાય છે. આંખના ખૂણા પર અથવા ભૂમિ પર જોવાથી નજર સ્થિર થાય છે. માથાની ઉપર બાર આંગળ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરનારને

---

* આ ઉપનિષદના પહેલા પાંચ અધ્યાયોનો ટૂંક સાર ઉપર આપ્યો છે. ત્યારપછીના ત્રણ અધ્યાયોમાં મહાનારાયણની મંત્રો અને વિધિઓ સહિતની ઉપાસનાઓ આવે છે. વિશેષ જિજ્ઞાસા રાખનારે તેને માટે મૂળમાં જોઈ લેવું.

અમરપણુ મળે છે. બ્રહ્મરન્ધ્રમાં રહેલા તેજને જોનારો યોગી બને છે. ત્રીજું મધ્યલક્ષ્ય આ પ્રમાણે છે—કરોડ સૂર્યના પ્રકાશ જેવું જે સૂર્યાકાશ છે તેમાં, અથવા પરમાકાશ, મહાકાશ, તત્ત્વાકાશ વગેરે પાંચ પ્રકારનાં આકાશમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી જુદાજુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્લક્ષ્ય અને બહિર્લક્ષ્યમાં જ્યારે આંખની ઉઘાડમીંચ તદ્દન અટકી જાય છે, ત્યારે તેને શાંભવી મુદ્રા કહેવાય છે.

ગુરુના ઉપદેશ અનુસાર આ લક્ષ્યોનું અનુસંધાન કરવું; કારણ કે ગુરુ જ પરબ્રહ્મ છે, ગુરુ જ પરમગતિ છે અને ગુરુ જ પરાવિદ્યા છે.

૪૪—રામરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

રામ જ પરબ્રહ્મ છે, રામ જ પરમતપ છે અને રામ જ પરમતત્ત્વ છે. હનુમાન, ગણપતિ, સરસ્વતી, દુર્ગા, ક્ષેત્રપાલ, સૂર્ય, ચંદ્ર, નારાયણ, નરસિંહ, વાસુદેવ, વરાહ, સીતા, લક્ષ્મણ, શત્રુઘ્ન, ભરત, વિભીષણ, સુગ્રીવ, અંગદ, જામ્બવાન, અને પ્રણવ વગેરે બધાં રામનાં અંગો છે. રામનામના છન્નુ કરોડ જપ વડે મનુષ્ય મોટાંમાં મોટાં પાપોમાંથી છૂટી જાય છે. ॐ **नमो भगवते रामाय सकलापन्निवारणाय स्वधा**—એ મંત્રનો વિધિપૂર્વક જપ કરવાથી બધી ધારેલી ઇચ્છા સફળ થાય છે.

૪૫—રામપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

અનંત અને નિત્ય આનંદરૂપ જે ચિદાત્મામાં યોગીઓ રમે છે, તે પરબ્રહ્મ જ રામ કહેવાય છે. ચિન્મય, અભેદ, અખણ્ડ અને શરીરરહિત બ્રહ્મના રૂપની કલ્પના ઉપાસકોને માટે જ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રી, પુરુષ, હાથ, પગ, આભૂષણ, વાહન, શક્તિ, સેના વગેરેની પણ એટલા માટે જ કલ્પના કર-

ચામાં આવે છે. રામ મંત્ર બ્રહ્માથી માંડીને આખા જગતનો વાચક છે. મન્+ત્રા અર્થાત્ મનન અને ત્રાણ (રક્ષણ) એ બે ઉપરથી 'મન્ત્ર' શબ્દ સિદ્ધ થાય છે. એ મંત્રની સિદ્ધિને માટે યંત્રની જરૂર છે.

જેમ વડના બીજમાં આખું વડનું ઝાડ રહેલું છે, તેમ રામરૂપ બીજમાં આખું સ્થાવર-જંગમ જગત રહેલું છે.

૪૯—રામઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ શરીર કુરુક્ષેત્ર છે, અને મુક્ત જીવાત્મા તેમાં જ્યાં રહે છે તે બ્રહ્મનું અવિમુક્ત નામનું ધામ છે. જ્યારે મનુષ્ય મરણ પામે છે, ત્યારે એ ધામમાં જ રુદ્ર જીવાત્માને તારક બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપે છે અને એને જાણીને તે મુક્ત થાય છે. ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારમાંથી તારનારું હોવાથી એ તારક બ્રહ્મ કહેવાય છે.

ૐકારના 'અ' અક્ષરમાંથી લક્ષ્મણ ઉત્પન્ન થયા, 'ઉ' માંથી શત્રુઘ્ન, 'મ્'માંથી ભરત, અને અર્ધમાત્રામાંથી બ્રહ્માનંદ-સ્વરૂપ રામ ઉત્પન્ન થયા. શ્રીરામના સાન્નિધ્યથી જગતનાં બધાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશ કરનારી પ્રકૃતિ સીતારૂપે થઈ. 'હું સદા એ ૐકાર અને રામચંદ્ર છું' એમ જેઓ કહે છે, તેઓ સંસારી નથી પરંતુ રામરૂપ જ છે.

ઉપર જણાવેલું અવિમુક્ત ધામ વરણા અને નાશીમાં રહેલું હોઈ વારાણસી પણ કહેવાય છે. જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા કહેવાય છે; અને જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોનાં પાપોનો નાશ કરે છે, તે નાશી કહેવાય છે. બે ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં એ અવિમુક્ત ધામ આવેલું છે.

મરણ વખતે રામનો મંત્ર બોલતા બોલતા જે મરણ પામે

છે, તે મુક્ત થાય છે. એ રામચંદ્ર જ પરમ આનંદરૂપ આત્મા અને પરબ્રહ્મ છે. એ જ અખણ્ડ અને એકરસ આત્મા છે. વિષ્ણુ, મહેશ્વર, દેવો, જીવ, સર્વભૂતોના અંતરાત્મા, અસુરો, મનુષ્યો, મત્સ્ય–કૂર્મ વગેરે અવતારો, યમ, મૃત્યુ, પાંચ મહાભૂત, સરસ્વતી, પાર્વતી, લક્ષ્મી, સીતા, આખું ત્રૈલોક્ય, સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રો, પ્રકૃતિ, ૐકાર, વગેરે બધું જ એ રામચંદ્ર છે. એ રામનામંત્ર વડે મોટાંમાં મોટાં પાપોનો પણ નાશ થાય છે.

૪૭–વાસુદેવ ઉપનિષદ (સાર)

વાસુદેવે નારદને કહ્યું:—મને ગમતું અને મારા ભક્તોએ ધારણ કરેલું ચંદન વૈકુણ્ઠમાં ઉત્પન્ન થયું છે. મારા શરીર પર રહેલું એ ચંદન દરરોજ ગોપીઓ વડે ધોવાતું હોઈ ગોપીચંદન કહેવાય છે. કપાળ, પેટ, છાતી, ગળું, બે હાથ વગેરે અંગ પર એ ગોપીચંદનનું ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું. એક જ વિષ્ણુ બધા જડ–ચેતન પદાર્થોમાં રહેલા છે. તલમાં તેલની જેમ, લાકડામાં અગ્નિની જેમ, દૂધમાં ઘીની જેમ અને ફૂલમાં સુગંધની જેમ બધાં પ્રાણીઓમાં હું જ આત્મારૂપે રહ્યો છું. જેની મારામાં અચળ ભક્તિ હોય છે, તે સાચું જ્ઞાન મેળવીને વિષ્ણુલોકમાં જાય છે અને ત્યાંથી પાછો સંસારમાં આવતો નથી.

૪૮–મુદ્‌ગલ ઉપનિષદ (સાર)

'सहस्रशीर्षा पुरुषः' (હજાર માથાવાળો પુરુષ) અને **'स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद् दशांगुलम्'** (એ આત્મા આખી ભૂમિને ચારે બાજુથી ઘેરી લઈને દશ આંગળ બહાર નીકળે છે)—એવાં વાક્યો ઋગ્વેદના પુરુષસૂક્તમાં આવે છે. તેમાં સહસ્ર અને દશ શબ્દો 'અનંત'ના અર્થમાં વપરાયા છે. એ પુરુષસૂક્તમાં વર્ણવેલું બ્રહ્મ અર્થાત્ પુરુષ તે નારાયણ. ભૂત,

ભવિષ્ય અને વર્તમાન બધું નારાયણરૂપ જ છે. એ જ બધાંને મોક્ષ આપે છે. એ નારાયણ જ પોતાને ચાર પાદમાં વહેંચી નાખે છે, અને તેમાંના ત્રણ પાદ ઊંચામાં ઊંચા આકાશમાં રાખીને એક પાદ વડે તે આખી સૃષ્ટિરૂપે થાય છે. આખી સૃષ્ટિમાં એ એક જ પરમાત્મા વ્યાપી રહ્યો છે, અને તે જન્મરહિત હોવા છતાં અનેકરૂપે જન્મતો લાગે છે. એ પરમાત્મા અથવા પરબ્રહ્મ હું જ છું એમ માનવું. એ બ્રહ્મમાં આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક કે આધિભૌતિક દુઃખ નથી; ચામડી, માંસ, લોહી, હાડકાં, સ્નાયુ અને મજ્જા નામના છ કોશ નથી; કામ, ક્રોધ, લોભ મોહ, મદ અને મત્સર નામના છ શત્રુઓ નથી; અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય નામના છ કોશ નથી; ભૂખ, તરસ, શોક, મોહ, ઘડપણ અને મરણ એ છ ઊર્મિઓ પણ નથી; તેમજ તેમાં કુળ, ગોત્ર, જાતિ, વર્ણ, આશ્રમ અને રૂપ નામના છ ભ્રમો પણ નથી. પરમાત્મા જ્યારે આ બધાં સાથે જોડાય છે, ત્યારે તે જીવ થાય છે.

૪૯—શાણ્ડિલ્ય ઉપનિષદ (સાર)

અથર્વા મુનિએ શાણ્ડિલ્યને આ પ્રમાણે યોગનો ઉપદેશ આપ્યો:—

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, એ આઠ યોગનાં અંગો છે. તેમાં અહિંસા, સત્ય, પારકાની વસ્તુ તરફ નિઃસ્પૃહતા, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, ઓછો ખોરાક અને પવિત્રતા, એ દસ યમો છે. તપ, સંતોષ, શ્રદ્ધા, દાન, ઈશ્વરપૂજન, વેદાંતવિચાર, વિનય, વેદમાં કહેલાં કર્મોમાં શ્રદ્ધા અને જપ, એ દસ નિયમો છે. સ્વસ્તિક, ગોમુખ, પદ્માસન, વીરાસન, સિંહ, મુક્ત, ભદ્ર, અને મયૂર, એ આઠ આસનો છે. એ આસનો કરવાથી શરીરના

બધા રોગો નાશ પામે છે. પ્રાણાયામ કરવાથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. શરીરની ઊંચાઈ છન્નુ આંગળની છે. પ્રાણ તેના કરતાં બાર આંગળ અધિક છે. શરીરમાં નાભિની પાસે કન્દ છે. તે કન્દમાંથી ચૌદ મુખ્ય નાડીઓ નીકળે છે: ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, સરસ્વતી, વારુણી, પૂષા, હસ્તિજિહ્વા, યશસ્વિની, વિશ્વોદરી, કુહૂ, શંખિની, પયસ્વિની, અલંબુસા અને ગાંધારી. સુષુમ્ણા નાડી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. તે ગુદાની પાછળથી મેરુદંડ (કરોડરજ્જુ)ને આધારે માથા સુધી ઊંચી ચઢે છે. એ સુષુમ્ણાના ડાબા ભાગમાં ઇડા અને જમણા ભાગમાં પિંગલા છે. વાયુઓ દસ છે: પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, ઉદાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. ફળમૂળ અને પાણીવાળા તપોવનમાં, દેવાલયમાં, નદીને કિનારે, ગામમાં અથવા નગરમાં સુંદર આશ્રમમાં યોગનો આરંભ કરવો. પહેલાં ગણપતિની પૂજા કરી, ઇષ્ટદેવને નમસ્કાર કરી, આસન વાળવું અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. સવાર, બપોર, સાંજ અને મધરાત એ દરેક વખતે ધીમેધીમે એંસીએંસી પ્રાણાયામ કરવા. અભ્યાસ થતાં, પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ થઈ મન સ્થિર થાય છે. આ મનની સ્થિરતાને જ મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. જુદીજુદી જાતના પ્રાણાયામો, બંધો વગેરે યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી જુદાજુદા રોગોનો નાશ થાય છે, તેમજ ભૂખ, તરસ, આળસ, ઊંઘ વગેરે પર પૂરેપૂરો કાબૂ મળે છે. મનની વૃત્તિને અંદર રોકીને આંખને ઉઘાડમીંચ વિનાની કરવી, તેને વૈષ્ણવી મુદ્રા કહે છે. યોગાભ્યાસ વડે ઉન્મની દશા પ્રાપ્ત થતાં યોગીને યોગનિદ્રા પ્રાપ્ત થાય છે. એ યોગનિદ્રા આવતાં કાળ રહેતો નથી. બહારના અને અંદરના બધા વિચારોને તદ્દન છોડી દઈ માત્ર ચૈતન્યમાં જ સ્થિર બનવું. જેમ કપૂર અગ્નિમાં અને મીઠું પાણીમાં લીન થઈ જાય છે, તેમ મનને તત્ત્વમાં

લીન કરવું.

ચિત્તનાશના બે માર્ગ છે: યેાગ અને જ્ઞાન. યેાગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનેા નિરેાધ, અને જ્ઞાન એટલે ચિત્તનું બરાબર નિરીક્ષણ. મનનેા નિરેાધ થતાં તે તદ્દન શાંત બની જાય છે, અને મન શાંત થતાં આ સંસાર પણ શાંત થઈ જાય છે. શરીરના જુદાજુદા ભાગ પર, સ્થિર બનેલા મનનું ધારણ કરવાથી જુદાજુદા લેાકેાનું જ્ઞાન થાય છે; જેમકે, નાકના ટેરવા પર ધારણ કરવાથી ઇન્દ્રલેાકનું, તેની નીચે સંયમ કરવાથી અગ્નિલેાકનું, વગેરે. જુદીજુદી વસ્તુઓ પર તેનું ધારણ કરવાથી જુદીજુદી યેાગની શક્તિએા પ્રાપ્ત થાય છે; જેમકે, બીજાના ચિત્ત પર સંયમ કરવાથી તેના મનના વિચારેા જાણી શકાય છે, શરીરના રૂપ પર સંયમ કરવાથી અદૃશ્ય થવાની શક્તિ મળે છે, વગેરે.

પાંચ પ્રકારના વિષયેામાં ભટકતી ઇન્દ્રિયેાને બળ વડે પાછી ખેંચવી, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે કાંઈ દેખાય છે તે બધું આત્મા જ છે, એવેા વિચાર પ્રત્યાહાર છે. કર્મફળનેા ત્યાગ પણ પ્રત્યાહાર છે. ધારણાના ત્રણ પ્રકાર છે: આત્મામાં મનને એકાગ્ર કરવું, હૃદયના આકાશમાં બહારના આકાશની ધારણા કરવી, અને પૃથ્વી વગેરે પાંચ મહાભૂતેામાં મનની ધારણા કરવી. ધ્યાન બે પ્રકારનું છે: સગુણ અને નિર્ગુણ. મૂર્તિનું ધ્યાન સગુણ છે, અને આત્માનું ધ્યાન નિર્ગુણ છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતા થતાં બધી ત્રિપુટીઓનેા લય થઈ જે પરમાનંદસ્વરૂપ શુદ્ધ ચૈતન્ય–અવસ્થા બાકી રહે છે, તે સમાધિ છે.

બ્રહ્મ સત્ય, વિજ્ઞાન અને અનંતરૂપ છે. તે બ્રહ્મમાં જ આ આખું વિશ્વ ઓતપ્રોત રહે છે. તેનું જ્ઞાન થતાં બધું જણાય છે. એ બ્રહ્મ હાથ, પગ, આંખ, કાન વગેરેથી રહિત છે, મન અને વાણીથી પર છે, અને એકમાત્ર જ્ઞાન વડે જ મેળવી શકાય

તે એક, સર્વવ્યાપક, સૂક્ષ્મ, દોષરહિત, નિષ્ક્રિય, સત્–ચિત્–આનંદરૂપ, શાંત અને અમર છે. એ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું જ્ઞાન મેળવી, પછી સર્વના ઈશ્વર, સર્વના અંતરાત્મા અને સર્વને ઉત્પન્ન કરનાર એવા તેના સગુણરૂપને જાણવું. વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને સંહારનું કારણ પણ એ બ્રહ્મ જ છે.

૫૦—પૈંગલ ઉપનિષદ (સાર)

પૈંગલમુનિએ યાજ્ઞવલ્કયને પરમરહસ્ય વિષે પ્રશ્ન પૂછ્યો, તેના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું:—સૌથી પહેલાં સતરૂપ બ્રહ્મ જ હતું. તે નિત્ય, મુક્ત, વિકારરહિત અને સત્–ચિત્–આનંદરૂપ હતું. જેમ રણમાં પાણી (મૃગજળ) હોય અને છીપમાં રૂપું હોય, તેમ એ બ્રહ્મમાં ત્રણ ગુણવાળી મૂલ પ્રકૃતિ હતી; અને તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડયું, તે સાક્ષિચૈતન્ય કહેવાયું. એ મૂલ પ્રકૃતિમાંથી સત્ત્વગુણપ્રધાન અવ્યક્ત નામની આવરણશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડયું, તે ઈશ્વરચૈતન્ય કહેવાયું. એ ઈશ્વરચૈતન્ય જ જગતની સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને લયનું કારણ છે. એ અવ્યક્તમાંથી રજોગુણપ્રધાન મહત્ નામની વિક્ષેપશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડયું, તે હિરણ્યગર્ભચૈતન્ય થયું. એ મહતતત્ત્વમાંથી તમોગુણપ્રધાન અહંકાર નામની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. આત્મામાંથી આકાશ, તેમાંથી વાયુ, તેમાંથી તેજ, તેમાંથી જળ અને તેમાંથી પૃથ્વી—એ ક્રમે પાંચ મહાભૂતો અને સૂક્ષ્મ તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન થયાં; અને એ પાંચ મહાભૂતોમાંથી આખા જગતનાં પ્રાણીમાત્ર ઉત્પન્ન થયાં.

પ્રાણીઓને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એમ પાંચ કોશો છે. અન્નમય કોશ સ્થૂલ શરીર કહેવાય છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય એ ત્રણ કોશ મળી સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર થાય છે, અને આનંદમય કોશ

કારણશરીર કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ, પાંચ મહાભૂત, ચાર અંતઃકરણ, કામ, કર્મ અને અજ્ઞાન, એ આઠ પુરો છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણ, એ પાંચ અવસ્થાઓ છે. પહેલી ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે વૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ નામનો કહેવાય છે. આખા જગતની અર્થાત્ સમષ્ટિની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે વિરાટ્, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર કહેવાય છે. અંતઃકરણમાં પ્રતિબિંબિત થયેલું ચૈતન્ય જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાને ભોગવે છે. કાન વગેરે ઇન્દ્રિયો જ્યારે બહારના વિષયોને જાણે છે, ત્યારે જાગ્રત-અવસ્થા કહેવાય છે. બહારની ઇન્દ્રિયો શાંત બની જઈ માત્ર અંદરના સંસ્કાર(અથવા વાસના કે છાપ)-રૂપ વિષયોને જ્યારે મનુષ્ય અનુભવે છે, ત્યારે સ્વપ્ન-અવસ્થા કહેવાય છે. જ્યારે બહારના અને અંદરના વિષયો શાંત થઈ જતાં, ઇન્દ્રિયોના જ્ઞાન વિનાનું એકમાત્ર ચિત્ત જ બાકી રહે છે, ત્યારે સુષુપ્તિ-અવસ્થા કહેવાય છે. આ સુષુપ્તિ-અવસ્થામાં જીવ અજ્ઞાનમાં પ્રવેશીને આનંદ ભોગવે છે. અકસ્માત્ ધોકો લાગવાથી ભય અને અજ્ઞાનને લઇને મૂર્છા નામની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. પાંચમી અવસ્થા મરણની છે. તે અવસ્થામાં ગયેલો જીવ પોતાની ઇન્દ્રિયો તથા પ્રાણો વગેરેને સંકેલી લઈ, બીજો દેહ ધારણ કરી, બીજા લોકમાં ચાલ્યો જાય છે. પોતાનાં પૂર્વકર્મોને લીધે તે નિરંતર એક દેહમાંથી બીજામાં ભમ્યા કરે છે. છેવટે જ્યારે સત્કર્મ પરિપક્વ થાય છે, ત્યારે મનુષ્યને મોક્ષની ઇચ્છા થાય છે. એમ થતાં જીવ અને પરમાત્માની એકતાનો તેને વિચાર આવે છે. તે વેદાંતનાં મહાવાક્યો, જેવાં કે 'तत्त्वमसि,' 'अहं ब्रह्मास्मि' વગેરેનું શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરે છે. ત્યારબાદ તેને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે; અને વાસના-જાળનો ક્ષય થતાં તેમજ પાપપુણ્ય પણ તદ્દન જતાં રહેતાં, તે

જીવન્મુક્ત થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિના ક્રમથી ઊલટા ક્રમે પંચ-મહાભૂત વગેરેનો પોતપોતાના કારણમાં લય કરીને એ જીવન્મુક્ત જ્યારે દેહ છોડી દે છે, ત્યારે વિદેહમુક્ત બને છે. એવો જ્ઞાની તીર્થમાં કે ચંડાળના ઘરમાં શરીર ત્યજે, તોપણ તેની તો મુક્તિ જ થાય છે. જેમ પાણીમાં પાણી નાખીએ તો તે એકરૂપ બની જાય છે, તેમ એ જ્ઞાની પણ બ્રહ્મમાં એકરૂપ બની જાય છે. 'હું બ્રહ્મ છું' એવો નિશ્ચય જ મોક્ષપ્રાપ્તિનું કારણ છે. 'મમ'ભાવ(મારાપણા)થી જીવને બંધન થાય છે. પણ મનની ઉન્મની અવસ્થામાં એ મમભાવરૂપ દ્વૈત રહેતું નથી. આથી મનની ઉન્મની અવસ્થા જ પરમપદ છે.

૫૧–ભિક્ષુક ઉપનિષદ (સાર)

ભિક્ષુકો ચાર પ્રકારના છે: કુટીચક, બહૂદક, હંસ અને પરમહંસ. તેઓ બધાના બહારના વેશ અને આચારો જુદાજુદા હોવા છતાં, તેઓ સર્વે મોક્ષની જ ઇચ્છા રાખનારા હોય છે.

૫૨–મહોપનિષદ* (સાર)

જગત ઉત્પન્ન થયું તે પહેલાં એક નારાયણ જ હતા. તેણે આ બધી દુનિયા ઉત્પન્ન કરી. દશ ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, પ્રાણ, પાંચ મહાભૂતો વગેરે બધુંય તેણે ઉપજાવ્યું.

ભગવાન વેદવ્યાસના પુત્ર શુકદેવજી જન્મથી જ જ્ઞાની

* આ ઉપનિષદ પણ 'તેજોબિંદુ ઉપનિષદ'ની જેમ બે રૂપમાં મળે છે. એક રૂપમાં તે તદ્દન ટૂંકું—માત્ર એક જ અધ્યાયનું મળે છે, અને બીજા રૂપમાં તે છ અધ્યાયમાં વહેંચાયેલા લગભગ ૫૦૦–૫૫૦ શ્લોકોનું મળે છે. અહીં આપવામાં આવેલો સાર મોટા ઉપનિષદનો છે. 'તેજોબિંદુ ઉપનિષદ'ની જેમ જ આ ઉપનિષદનો સાર પણ શ્રી નથુરામ શર્માએ ટૂંકા ઉપનિષદમાંથી જ ઉદ્ધૃત કર્યો છે.

હતા, અને તેથી તેમને આ જગતના કોઈ પણ વિષયમાં પ્રીતિ હતી નહિ. વળી તેમણે પોતાની સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ વડે જાણી લીધું હતું કે સચ્ચિદાનંદરૂપ બ્રહ્મ તેઓ પોતે જ છે. પરંતુ તેમના મનમાં એક શંકા રહી ગઈ હતી, અને તે એ કે, આ બધું જગત ઉત્પન્ન થયું કેવી રીતે અને તેનો નાશ કેવી રીતે થાય? આ પ્રશ્ન પૂછવા તેઓ તેમના પિતા શ્રીવેદવ્યાસ પાસે ગયા. શ્રીવેદવ્યાસે એમને વિદેહનગરીના રાજા જનક પાસે જવાનું કહ્યું. આથી શુકદેવજી જનકરાજાને ત્યાં ગયા. જનકરાજાએ તેમના વૈરાગ્યની અનેક રીતે પરીક્ષા કરી. તે સર્વમાંથી શુકદેવજી પાર ઊતર્યા. ત્યારબાદ શુકદેવજીએ પોતાની શંકા જનકરાજાને કહી. ત્યારે જનકે તેમને ઉત્તર આપ્યો કે, જગત તો મનની કલ્પના વડે જ ઉત્પન્ન થયું છે અને એ કલ્પનાનો નાશ થતાંની સાથે જ જગતનો નાશ થઈ જાય છે. જે બધું દેખાય છે તેમાંનું કશું છે જ નહિ એવું જ્ઞાન થતાં મનનો નાશ થઈ જાય છે, અને એ અવસ્થાને જ પરનિર્વાણ કહેવાય છે. બધી વાસનાઓનો સદંતર ત્યાગ, એ જ સાચો મોક્ષ છે; જ્યારે જગતના પદાર્થો છે એવી દૃઢ ભાવના રાખવી, એ જ બંધન છે. જે માણસને ભોગોમાં પ્રીતિ નથી, સુખદુઃખ, હરખશોક વગેરે લાગતાં નથી, અને જેણે અહંકારથી ભરેલી વાસનાઓને છોડી દીધી છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. જે માણસને રાગદ્વેષ, ધર્મઅધર્મ વગેરે અડકતા નથી, જેને અહંભાવ કે માનઅપમાન નથી, અને જે આત્મામાં જ પ્રીતિ રાખે છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસ કર્મો કરતો છતાં દુઃખ પામતો નથી તેમજ કર્મોનાં ફળની ઇચ્છા પણ રાખતો નથી, અને આ આખું દૃશ્ય જગત જેણે મનથી ત્યજી દીધું છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસને ગમે તેવા સ્વાદવાળું ભોજન પણ ચાલે છે, જેને જન્મ, મરણ, ઘડપણ, ગરીબાઈ, ઐશ્વર્ય, દુઃખ વગેરેમાં પણ સમભાવ છે, અને

જેણે બધી ઇચ્છાઓને છોડી દીધી છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસની સંસારરૂપી કલ્પના નાશ પામી ગઈ છે, અને જે બધા વ્યવહાર કરતો હોવા છતાં નિઃસ્પૃહ છે, તે જીવન્મુક્ત છે. એવો જીવન્મુક્ત જ મરણકાળે પોતાનો દેહ છોડી દઇને વિદેહમુક્ત બને છે. શુકદેવજી આ ઉપદેશ સાંભળીને શાન્ત બન્યા અને મેરુપર્વતના શિખર પર જઈ હજાર વર્ષ સુધીની સમાધિ લઈ પરમતત્ત્વમાં એક બની ગયા.

નિદાઘ નામના એક મહામુનિએ એક વખત ઋભુ નામના મહાત્મા પાસે જઇને કહ્યું: ભગવન્, મારા મનમાં આમ વિચાર સ્ફુર્યો છે કે માણસ જન્મે છે અને મરે છે અને એવી રીતે જન્મમરણના ફેરામાં અનેક વખત ભટકયા કરે છે. વળી માણસનું આ જીવન પણ પાંદડાના છેડા પરથી લટકતા પાણીના ટીપા જેવું ક્ષણિક છે. આ જગતમાં જીવે છે તો બધાય, પણ ખરું તો તેનું જ જીવતર કહેવાય કે જેણે પરમ શાન્તિનું સ્થાન મેળવી લીધું છે. વળી ખરું જોતાં તો આખા જગતનું કારણ મન જ છે. એ મન છે તો જગત છે, અને એ મનનો નાશ થતાં જગતનો પણ નાશ થઈ જાય છે. પણ એ મનને રોકવું તો દરિયો પી જવા જેટલું અને અગ્નિ ખાવા જેટલું કઠણ છે. સંસારનાં બધાં દુઃખોનું કારણ તૃષ્ણા જ છે, અને સંસારમાં સુખ તો જૂજ જ છે. તેમાં પણ વળી કાળ બધાંનું સતત ભક્ષણ કર્યે જાય છે. આમ હોઈ સંસારના ભોગવિલાસમાં મારું મન લાગતું નથી. તો, હે ગુરુદેવ! આપ મને ખરું તત્ત્વજ્ઞાન સમજાવો.

આ સાંભળી ઋભુ મહાત્માએ તેને ઉત્તર આપ્યો: હે નિદાઘ, તારે માટે હવે બીજું કાંઈ જાણવાનું બાકી નથી. માત્ર તારા મન પર જે ભ્રમરૂપ આવરણ ચઢી ગયું છે, તે હું દૂર કરું છું. મોક્ષના દરવાજા પર ચાર દ્વારપાળો છે—શાન્તિ, વિચાર, સંતોષ

અને સાધુસંગ. એમાંના કોઈ પણ એકને તું તારો કરી લે. એક વશ થતાં એ બધાય તારે વશ થઈ જશે. સૌથી પહેલાં સંસારમાંથી છૂટવાને માટે તારી બુદ્ધિને શાસ્ત્રોના અભ્યાસ વડે શુદ્ધ બનાવ. શાસ્ત્રના અભ્યાસ વડે અને ગુરુ પરની શ્રદ્ધા વડે તું આત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકીશ. જો તું સતત સંકલ્પ અને આશાનો ત્યાગ કરતો રહેશે. તો તારું ચિત્ત નાશ પામી જશે. ચિત્તનું શાન્ત બની જવું. તે જ સમાધિ છે અને તે જ મુક્તિ છે. માટે ચિત્તને છોડી દઈને તું મૂંગા. આંધળા અને બહેરાની જેમ રહે. જે તને દેખાય છે તે આ આખું જગત માત્ર ચૈતન્યનો ઝબકારો જ છે અને તેનાથી જુદું નથી. માટે તું હમેશ જ્ઞાન પામેલો હોઈ અને હમેશ આત્માને જાણનો હોઈ શાન્ત મહાસાગરની જેમ સ્થિર થા. તત્ત્વનું જ્ઞાન થવું, એ જ ખરી સમાધિ છે અને નહિ કે સૂનમૂન બની બેસી રહેવું. કારણ કે આત્મામાં કરવાપણું કે ન કરવાપણું છે જ નહિ. ગુરુ અને શાસ્ત્ર વડે બતાવાયેલા માર્ગે અને તારા પોતાના અનુભવ વડે એમ નિશ્ચયપૂર્વક જાણ કે 'હું બ્રહ્મ જ છું,' અને એ જ્ઞાન વડે શાન્તિને પ્રાપ્ત કર. સર્વ વિષયો પ્રત્યેના વૈરાગ્ય વડે જ્ઞાન મળે છે. જેનો દિશાઓરૂપ ભ્રમ નાશ પામ્યો છે, તેને પણ પહેલાંની જેમ જ દિશાઓ તો ભાસમાન થાય જ છે. તેવી જ રીતે જ્ઞાન થતાં, જગત બહારથી દેખાતું હોવા છતાં ખરું જોતાં તો તે નથી જ એમ નિશ્ચયપૂર્વક જાણ. દુનિયાનું સારુંનરસું જોવા, સાંભળવા અને ભોગવવા છતાં જેને હરખશોક થતા નથી, તે જ ખરેખરો શાન્ત માણસ કહેવાય છે. જે નથી મળ્યું તેની ઇચ્છા નથી કરતો, અને જે મળ્યું છે તેને ભોગવે છે, તે જ ખરો સંતોષી છે. જે વખતે જે મળે તેમાં જે માણસ સંતોષ માને છે, તેને આનંદ આપનારી જીવન્મુક્ત અવસ્થા આપોઆપ આવી મળે છે. તેને માટે કરવાનું કે ન કરવાનું કાંઈ રહેતું નથી. ભરઊંઘમાં પડતો

જેમ સ્વપ્ન નાશ પામે છે, તેમ કલ્પનો છેડો આવતાં આ આખું જડ અને ચેતન જગત નાશ પામી જાય છે. જેમ સોનાનું કડું સોનાથી જુદું નથી, તેમ આ જગત પરમતત્ત્વથી જુદું નથી. એ પરમતત્ત્વ જ આ જગતરૂપ જાદુ રચે છે. જ્યારે દ્રષ્ટા (જોનારો) દૃશ્ય વસ્તુમાં બંધાઈ જાય છે, ત્યારે બંધન થાય છે; અને એ જ દ્રષ્ટા ફરી પાછો દૃશ્ય વસ્તુના અભાવ વડે મુક્ત બને છે. મન જ આ જગત રૂપ જાદુના ખેલ બતાવે છે. આથી જ્યાં સુધી મન છે, ત્યાં સુધી મોક્ષ મળવો શક્ય નથી. અને મન તો માત્ર સંકલ્પરૂપ છે. જ્યાં જ્યાં સંકલ્પ છે, ત્યાં ત્યાં મન છે. આથી સંકલ્પો શાન્ત બની જતાં મન પણ નાશ પામે છે અને માત્ર આત્મસ્વરૂપ જ બાકી રહી જાય છે. જ્યારે ચૈતન્ય એક વસ્તુ પરથી બીજી વસ્તુ પર જાય છે, ત્યારે એ બેની વચમાં એ બન્ને વિનાની જે અવસ્થા છે, તેને ચિદાકાશ કહેવાય છે. જો તું બધા સંકલ્પો છોડી દઈ એ ચિદાકાશમાં સ્થિર બનશે, તો જરૂર તું પરમ શાન્તિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીશ. હે નિદાઘ! ચિત્ત જ સંસારરૂપ છે, અને તે જ શાન્ત બની જતાં સંસારનો અંત આવે છે. મન વડે ભાવના કરવાથી જ શરીર શરીરરૂપ બન્યું છે, અને તેથી શરીરની વાસના (ભાવના) દૂર થઈ જતાં શરીરના ધર્મો તને લાગશે નહિ. વિચાર ન કરવારૂપ શસ્ત્ર વડે જ્યારે ચિત્તનો નાશ કરાય છે, ત્યારે સર્વ ઠેકાણે રહેલા શાન્ત બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. ચંચળતા વિનાનું મન તો ક્યાંય પણ જોવામાં આવતું નથી; કારણ કે જેમ ગરમી એ અગ્નિનો ગુણ છે, તેમ ચંચળતા મનનો ગુણ છે. પણ જે ચંચળતા વિનાનું છે, તે તો અમૃતત્વ અર્થાત્ મોક્ષ જ છે. આથી જ તું બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોનો ત્યાગ કરી શાન્ત બની જા. મનનો નિગ્રહ કરવામાં મન જ સમર્થ છે. માટે મન વડે જ મનનો નાશ કરવાનો છે, અને તારા આત્માને તારે પોતે જ સંસારસાગરમાંથી તારવાનો

છે; કેમકે બીજો કોઈ તેને તારી શકતો નથી. ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છાને અને સંકલ્પોને તેમજ હુંપણું—મારાપણું વગેરેને છોડી દઈને તું સુખી થા.

તું-ભાવ, હું-ભાવ વગેરે અહીં કશે પણ છે જ નહિ, તેમજ પોતાનું, પારકું એવું પણ કાંઈ જ નથી; કારણ કે આ આખું જગત શાન્ત, અનન્ત, આભાસરહિત, નામરહિત અને કારણ વિનાનું એવું બ્રહ્મ જ છે. સાક્ષીરૂપ, શુદ્ધ અને સંકલ્પવિનાના ચિદાત્મામાં અનેક જગતો પ્રતિબિમ્બરૂપે દેખાય છે; પણ બ્રહ્મ તો એકમાત્ર અને અખંડ છે, એમ નિશ્ચયપૂર્વક માન અને ચિત્તને અચંચળ બનાવ. હું યે નથી અને બીજું પણ કાંઈ નથી, પરંતુ હું બ્રહ્મ જ છું એમ જે જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે. આ સંસારરૂપ સાગરમાંથી તરવાને માટે મન ઉપર જીત મેળવ્યા સિવાય બીજો કોઇ પણ ઉપાય નથી. એક તત્ત્વના દૃઢ અભ્યાસ વડે જ્યાં સુધી મન જિતાયું નથી, ત્યાં સુધી અંતઃકરણમાં વાસનાઓ રહે જ છે. આ આખું વિશ્વ હું જ છું, અને પરમાત્મા પણ હું જ છું, અને મારા સિવાય બીજું કાંઈ છે જ નહિ, એવો જે અહંકાર તે પરમ અહંકાર કહેવાય છે. અથવા હું આ આખા વિશ્વથી જુદો છું અને વાળના છેડા કરતાં પણ સૂક્ષ્મ છું, એવો અહંકાર પણ પરમ અહંકાર કહેવાય છે. આ બે જાતના અહંકાર બંધનરૂપ નથી થતા, પરંતુ ઊલટા મોક્ષ આપનારા નીવડે છે. એ બે અહંકારનો આશ્રય લઈને જીવન્મુક્તિને પામી શકાય છે. બધું જ બ્રહ્મરૂપ છે એવી ભાવનાની અંદર અમુક જુદું છે, એવી જે ભેદદૃષ્ટિ તે જ અવિદ્યા કહેવાય છે. એ અવિદ્યા કેવી છે અથવા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઇ તેનો તું વિચાર કરતો નહિ, પણ એનો કેવી રીતે નાશ કરવો તેનો જ એક માત્ર તું વિચાર કર, કારણ કે તેનો નાશ થઇ જતાં તને પરમપદની પ્રાપ્તિ થશે. ચિતૂશક્તિ જ્યારે પોતાના વિષયરૂપ

પદાર્થોને પોતાથી જુદા તરીકે જુએ છે, ત્યારે તે ચિતશક્તિ જ સંકલ્પરૂપ થાય છે. એ સંકલ્પો પોતાની મેળે જ વધે છે અને દુઃખદાયક થાય છે. માટે એ સંકલ્પનો નાશ કરીને આત્મામાં સ્થિર બની જા.

તું જે હો તે હો, અને એ સહજ રૂપે જ આ જગતમાં લહેરથી રહે. પણ દરેક ઠેકાણે હું કર્તા નથી એવી ભાવના રાખ, અને બધા પ્રસંગોમાં સમતા રાખ. તારા સંકલ્પનો નાશ થઈ જતાં દુઃખ, સુખ, ભોગવિલાસ વગેરેમાં સમતા (સમત્વ, સરખાપણું) આપોઆપ આવી જશે. અથવા તો, હે નિદાઘ-મુનિ! કરવાપણું તેમજ નહિ કરવાપણું એ બન્નેને છોડી દઈને મનને (ઘોળીને) પી જા, અને તું જેવો હો તેવો સ્થિર બની જા. હું જુદો અને આ જુદું એવી ભ્રાન્તિને તું છોડી દે.

જો સત્યની સાથે અસત્ય રહેલું છે, રમ્યની સાથે અરમ્ય રહેલું છે, સુખની સાથે દુઃખ રહેલું છે, તો તેમાંથી માત્ર એક-નો જ સ્વીકાર કેવી રીતે થઈ શકે? જેમ ઝાડને કુહાડા વડે તોડી પડાય, તેમ મનને મન વડે જ કાપીને અને પરમપદ મેળવીને તું સ્થિર બની જા. દોરડા વડે બંધાયેલાને તો બીજો કોઈ છોડાવી શકે છે, પરંતુ તૃષ્ણા વડે બંધાયેલાને બીજો કેવી રીતે મુક્ત કરે? માટે, હે નિદાઘ! સંકલ્પને છોડી દઈને તું પોતે જ તારી તૃષ્ણાનો ત્યાગ કર. હું અને મારું એવા વિચારો છોડી દઈને અને બુદ્ધિને અંદર વાળીને વાસનારહિતપણે અને માત્ર લીલા (ખેલ) તરીકે તું બધો વ્યવહાર કર. જે અહંકાર-રૂપ વાસનાને છોડી દઈને માત્ર લીલારૂપે જ વર્તે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. મન અને ઇન્દ્રિયો પર જેઓનો સંયમ છે એવા અને એની મેળે આવતાં સુખદુઃખમાં સમાનવૃત્તિવાળા સંન્યાસી અને યોગી–એ બે જ માત્ર બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થયેલા અને રોગરહિત બનેલા છે.

તરસ, આળસ, મોહ અને મૈથુન એ તેજનો ભાગ છે. ગતિ, આંખની પાંપણનું બંધ-ઉઘાડ થવું વગેરે વાયુનો ભાગ છે. અને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને ભય એ આકાશનો ભાગ છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, ક્રોધરહિતપણું, પવિત્રતા, સંતોષ વગેરે સાત્વિક ગુણો છે. હું કર્તા છું, હું ભોક્તા છું,-વગેરે બોલવારૂપ અભિમાન એ રાજસ ગુણ છે. ઊંઘ, આળસ, મોહ, મૈથુન, ચોરી વગેરે તામસ ગુણો છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એવી આત્માની ચાર અવસ્થાઓ છે. મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, અને પાંચ મહાભૂત એ આઠ પ્રકૃતિઓ કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિ મળીને સત્તર તત્ત્વનું લિંગશરીર બને છે. પ્રકૃતિ, મહાન્, અહંકાર, મન, પાંચ તન્માત્રા, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, અને પાંચ મહાભૂત મળી ચોવીસ તત્ત્વો કહેવાય છે. અને પુરુષ એ ચોવીસે તત્ત્વો છે.

૫૪–યોગશિખોપનિષ

સુખ-દુઃખ, કામ-ક્રોધ અને આત્મા જીવ કહેવાય છે, અને એ શિવ બને છે. એ બધા દોષોને ટ઼. જ્ઞાન અને યોગ.

[આ આખા ઉપનિષદમાં વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું અને ચક્ર વર્ણન છે. પરંતુ તે સામાન્ય લો એવું ન હોવાથી અહીં તેનો સાર મૂળ ઉપનિષદ જ જોઈ લેવું.]

૫૫–તુરીયાતીત ઉપનિષદ (સાર)

અવધૂતનો માર્ગ આ જગતમાં અતિ દુર્લભ છે. એનું ચિત્ત હમેશ નારાયણમાં જ રહે છે, અને નારાયણ તેનામાં રહે છે. એ અવધૂત ક્રમે કરીને કુટીચક, બહૂદક અને હંસ નામની સંન્યાસની અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઈને છેવટે પરમહંસ દશામાં રહીને દણ્ડ, કમંડળ, અને વસ્ત્રો સુધ્ધાં બધી વસ્તુનો ત્યાગ કરે છે. તે પુણ્ય અને પાપને, જ્ઞાન અને અજ્ઞાનને તેમજ ટાઢ, ગરમી, સુખ, દુઃખ વગેરે બધાંને છોડી દે છે, અને લાભ–નુકસાનને સરખાં ગણે છે. બધાથી ઊંચું અને સર્વવ્યાપક એવું અદ્વૈત એ જ તેનો સિદ્ધાંત છે, અને પોતાથી જુદું એવું બીજું કાંઈ જ નથી એમ એ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે. તે દુઃખમાં દુઃખી થતો નથી તેમજ સુખમાં હરખાતો નથી. પરંતુ માત્ર પરમતત્ત્વનો આધાર રાખીને અને બધું ભૂલી જઈને તે તુરીયાતીત નામની અવધૂતદશામાં રહે છે.

૫૬–સંન્યાસ ઉપનિષદ (સાર)

સંન્યાસ લેવા ઇચ્છનારે પોતાના વ્યવહારનો બધો ભાર પોતાના પુત્ર ઉપર છોડી દેવો, અને પછી માથું મૂંડાવી તેમજ જનોઈ ઉતારી નાખી સંન્યાસી બની જવું. સંન્યાસી બન્યા પછી માત્ર ઓસડની જેમ શરીર ટકાવી રાખવા પૂરતો ખોરાક ભિક્ષા માગીને ખાવો. બધી વસ્તુઓ પર વૈરાગ્યવાળો, શુદ્ધ ચિત્તવાળો તેમજ આશા, અદેખાઈ, અહંકાર વગેરે વિનાનો માણસ જ સંન્યાસ લેવાને લાયક છે.,

સંન્યાસીઓ ચાર જાતના છેઃ વૈરાગ્યસંન્યાસી, જ્ઞાનસંન્યાસી, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસી અને કર્મસંન્યાસી. (આ ચાર જાતના વર્ણનને માટે જુઓ નારદપરિવ્રાજક ઉપનિષદનો સાર.) સંન્યાસીઓની અવસ્થા છ પ્રકારની છેઃ કુટીચક, બહૂદક, હંસ,

પરમહંસ, તુરીયાતીત, અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશ આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત રાખવું. એના સિવાય બીજાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ નકામો છે. સંન્યાસીએ બાળક, ગાંડા અથવા પિશાચની જેમ રહેવુ. આખું જગત અથવા પોતે પણ છે જ નહિ એમ એણે ગણવું. દેહ વગેરે તો અચેતન છે અને હું પોતે તો અચેતન નથી જ, તેમ જ હું તો બહાર અને અંદર બધે વ્યાપી રહેલો અને શાન્ત, નિર્દોષ તેમજ વિકલ્પરહિત છું. આ સૂર્ય વગેરે આખી સૃષ્ટિ મારારૂપ ચેતન વડે જ ભાસે છે. આ બધી ઇન્દ્રિયોની વૃત્તિઓ મારા વડે જ ઊઠે છે. આત્મસ્વરૂપ અને ચિત્સ્વરૂપ એવા મને નમસ્કાર હો.

ચિત્તરહિત બનેલું ચૈતન્ય પ્રત્યક્ચૈતન્ય કહેવાય છે, અને ત્યાં મન ન હોવાથી તેમાં કલ્પનારૂપ દોષ હોતો નથી. એ નિર્મળ આત્મચૈતન્યમાં હું સ્થિર બન્યો છું, અને હવે મને ઇચ્છા કે અનિચ્છા જેવું કાંઈ રહ્યું નથી.

સંન્યાસી આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અનુભવ કરે."

૫૭—પરમહંસ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદમાં સંન્યાસ કેવી રીતે લેવો તેનો વિધિ મંત્રો સાથે આપવામાં આવ્યો છે. આગલા ત્રણે આશ્રમનાં કર્મો બરાબર કર્યા બાદ જ્યારે જગત તરફ વૈરાગ્ય આવે ત્યારે સંન્યાસ લેવો, અને સંન્યાસ લીધા પછી સંન્યાસીના ધર્મો પાળવા. (આ બધા ધર્મો આગળ અનેક ઉપનિષદોના સારમાં આપેલા છે તેથી અહીં પાછા લખવામાં આવ્યા નથી.)

બ્રહ્મપ્રણવ અર્થાત્ બ્રહ્મનો વાચક ૐકાર સોળ માત્રાનો છે, અને તે જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુરીય એમ ચાર અવસ્થાને અનુરૂપ છે. જાગ્રત અવસ્થામાં ઉપલી ચારે અવસ્થા હોઈ ચાર

અકારની જાગ્રત અવસ્થા ગણાય છે—જેમકે જાગ્રતજાગ્રત, જાગ્રત્સ્વપ્ન, જાગ્રત્સુષુપ્તિ અને જાગ્રત્તુરીય. તે જ પ્રમાણે બાકીની દરેક અવસ્થાના પણ ચાર ચાર અવાન્તર પ્રકારો થાય છે. આમ બધી મળીને સોળ અવસ્થા થાય છે, અને એ અનુસાર ૐકારની પણ સોળ માત્રાઓ થાય છે. આ સોળ માત્રાવાળા ૐકાર વડે બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતું હોવાથી તેને બ્રહ્મપ્રણવ કહ્યો છે, અને તેના વડે વિદેહમુક્તિ પણ મળે છે. પરમહંસ સંન્યાસીને આત્મજ્ઞાન જનોઈરૂપ હોઈને અને ધ્યાનનિષ્ઠા શિખારૂપ હોઈને, બહારના જનોઈ કે શિખાની તેને જરૂર નથી. તેમ જ તેને કોઈ પણ લૌકિક કે વૈદિક ક્રિયાઓ કરવાની પણ રહેતી નથી.

૫૮—અક્ષમાલિકા ઉપનિષદ (સાર)

પરવાળા, મોતી, સ્ફટિક, શંખ, રૂપું, સોનું, ચંદન, કમળકાકડી અને રુદ્રાક્ષની માળા થાય છે. એ માળાના એકએક મણકામાં ' અ ' થી માંડીને ' ક્ષ ' સુધીના અક્ષરોની મંત્રપૂર્વક સ્થાપના કરવી. જેમકે—હે મૃત્યુને જીતનાર અને બધે રહેલા અકાર! તું પહેલા મણકામાં સ્થિર થા. [આ પ્રમાણેના સ્થાપનાના મંત્રો મૂળ ઉપનિષદમાં આપેલા છે, તે તેમાં જોઈ લેવા.] પચાસમા મણકામાં ' ળ 'કારની સ્થાપના કરવી અને પછી એકાવનમા શિખામણિમાં ' ક્ષ 'કારની સ્થાપના કરવી. ત્યારપછી એ માળાને એકસો ને આઠ વખત સ્પર્શ કરવો. આવી વિધિપૂર્વક બનાવેલી માળા વડે જપેલો મંત્ર સિદ્ધિ આપનારો થાય છે.

૫૯—અવ્યક્ત ઉપનિષદ (સાર)

જગતની ઉત્પત્તિની પહેલાં કાંઈ જ હતું નહિ, પણ માત્ર ચેતનરૂપ, નાનું યે નહિ ને મોટું યે નહિ, રૂપવાળું યે નહિ ને રૂપવિનાનું યે નહિ અને ન જાણી શકાય એવું, જ્ઞાનરૂપ

તેમજ આનંદમય એવું કાંઈ હતું. તેણે પોતાના બે ભાગ કર્યા. તેમાંનો એક પુરુષ થયો અને બીજો માયા થયો. પછી એક સોનાનું ઈંડું (બ્રહ્માણ્ડરૂપ) થયું. તેમાંથી બ્રહ્મા ઉત્પન્ન થયા. એ બ્રહ્માને વિચાર થયો, 'મારું કુળ કયું? અને મારે શું કામ કરવાનું છે?' ત્યારે કોઈ અદૃશ્ય વાણીએ જવાબ આપ્યો: 'હે પ્રજાપતિ, તમે અવ્યક્ત (અર્થાત્ ન જાણી શકાય એવા તત્ત્વ)માંથી ઉત્પન્ન થયા છો, અને વ્યક્ત કરવું એ તમારું કામ છે.' ત્યારે પ્રજાપતિએ એને પૂછ્યું: 'તમે કોણ છો?' એ વાણીએ જવાબ આપ્યો: 'તપ કરીને તમે મને જાણી શકશો.' આ સાંભળી પ્રજાપતિએ તપ કરીને જાણ્યું કે એ અનુષ્ટુપ્ ઋચારૂપી પરમવિદ્યા હતી. બીજા બધા મંત્રો એ વિદ્યાનાં અંગો જ છે. પછી પ્રજાપતિએ હજાર વર્ષ પાછું તપ કર્યું, ત્યારે તેમને મહાવિષ્ણુનાં દર્શન થયાં. તેમને પ્રજાપતિએ પૂછ્યું: 'હું અવ્યક્તમાંથી જન્મ્યો છું, અને વ્યક્ત કરવું એ મારું કામ છે. અને એ અવ્યક્ત તો આપ છો. તો વ્યક્ત શું છે તે મને કહો.' મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો: 'જડચેતનાત્મક જગત વ્યક્ત છે.' ત્યારે પ્રજાપતિએ પાછું કહ્યું: 'ભગવન્, હું એવું જગત કેવી રીતે રચું? તેનો ઉપાય મને બતાવો.' મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો, 'હું સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરવાનો ઉપાય કહું છું તે સાંભળો. એને જાણીને તમે બધું જાણી શકશો અને બધું કરી શકશો. મારારૂપ અગ્નિમાં એ અનુષ્ટુપ્ ઋચારૂપ પરમવિદ્યા વડે પોતાના આત્મારૂપ હવિ (હોમવાનું દ્રવ્ય) નાખવું અને ધ્યાન કરવું. આને જ ધ્યાનયજ્ઞ કહેવાય છે.' પ્રજાપતિએ તે પ્રમાણે હોમ કર્યો અને પોતાના અભિમાનનો ત્યાગ કર્યો. અને એ રીતે તે સર્વજ્ઞ બન્યા અને સર્વ જગતને ઉત્પન્ન કરી શક્યા.

૬૦—એકાક્ષર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ આ એકાક્ષર પરમાત્મારૂપ છે. એ પરમાત્મા વિશ્વનું કારણ, લોકોનો પતિ અને તેઓનો રક્ષક છે. તે જ હિરણ્યગર્ભ, યજ્ઞ, વ્યાપક, પુરાણપુરુષ, પ્રાણ, ગરુડ, ઇન્દ્ર, રુદ્ર, ધાતા, વિધાતા, પવન, વિષ્ણુ, વરાહ, રાત્રિ, દિવસ, ભૂત, ભવિષ્ય, ક્રિયા અને કાળ છે. તે પરમાત્મા જ ઋગ્ વગેરે વેદોને પ્રગટ કરે છે. તેમજ તે પરમાત્મા જ વસુદેવતા, દૈત્યો, સ્ત્રી, પુરુષ, કુમાર, કુમારી, વરુણ, વર્ષ, અગ્નિ, યમ વગેરે છે. તેને જે જાણે છે, તે બુદ્ધિથી પર જઇને સ્થિર બને છે.

૬૧—અન્નપૂર્ણા ઉપનિષદ (સાર)

નિદાઘ નામના મુનિએ એક વખત બ્રહ્મજ્ઞાની ઋભુને આત્મતત્ત્વ સમજાવવાનું કહ્યું. તેમણે નિદાઘ મુનિને કહ્યું–**ऐं ह्रीं सौं श्रीं क्लीं ॐ नमो भगवत्यन्नपूर्णे ममाभिलषितमन्नं देहि स्वाहा।** (હે દેવી અન્નપૂર્ણા, તમને નમસ્કાર હો. તમે મારું ઇચ્છેલું અન્ન આપો. હું તમને આહુતિ આપું છું.) એ મંત્રનો હું હમેશ જપ કરતો હતો. પછી ઘણે દિવસે અન્નપૂર્ણાદેવીએ મને દર્શન દીધાં. એમણે મને વરદાન માગવાનું કહેતાં મેં માગ્યું કે મારા મનમાં આત્મતત્ત્વ પ્રગટ થાઓ. તેમ થતાં મને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. આ જગતમાં પાંચ જાતના ભ્રમ છે: જીવ અને ઇશ્વર જુદા છે એવો પહેલો ભ્રમ છે. કર્તાપણું ખરું છે અને તે આત્માને લાગે છે એવો બીજો ભ્રમ છે. આત્મા ત્રણ શરીર સાથે જોડાઇને સંગવાળો થાય છે એવો ત્રીજો ભ્રમ છે. જગતનું કારણ બ્રહ્મ વિકાર પામે છે, એવો ચોથો ભ્રમ છે. અને બ્રહ્મરૂપ કારણથી જુદું એવું જગત સાચું છે, એવો પાંચમો ભ્રમ છે. ઇશ્વર અને જીવ બિમ્બ અને પ્રતિબિમ્બ (વસ્તુ અને

તેનો પડછાયો) છે એમ જાણીને પહેલો અર્થાત્ જુદાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. બાજુમાં રહેલા જાસવંતીના ફૂલના લાલરંગ વડે લાલ દેખાતા સ્ફટિકના ઉદાહરણ વડે આત્માના કર્તાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. આકાશ પોતે અસંગ (સંગરહિત) હોવા છતાં ઘડા અને મકાનમાં તે રહેલું હોઈ ઘટાકાશ, મઠાકાશ કહેવાય છે, એ દૃષ્ટાંત વડે આત્માના સંગીપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. દોરડી અને સાપના દાખલા વડે બ્રહ્મરૂપ કારણથી જુદા એવા જગતના સાચાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. સોનું અને દાગીનાના દૃષ્ટાન્ત વડે બ્રહ્મના વિકાર પામવાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે.

આ પ્રમાણે ભ્રમો દૂર કરીને તું તારા પોતાના સ્વરૂપમાં ધ્યાન લગાવીને સુખી થા. હમેશ નિર્મળ અને અનંત એવું બ્રહ્મ હું જ છું અને મારા સિવાય અહીં બીજું કાંઇ છે જ નહિ, એમ નિશ્ચય કરીને તારી વૃત્તિઓને શાન્ત બનાવી નિર્વાણને પ્રાપ્ત કર. જે બધું જગતમાં દેખાય છે તે તો ગંધર્વનગરની જેમ છે જ નહિ એમ ગણ, અને મનસહિત છ ઇન્દ્રિયોથી પર જઈ તારા આત્મસ્વરૂપમાં તન્મય થા. વિનાશ ન પામનારું ચિદાકાશ હું જ છું એમ ભાવના કર. વાસનાઓ ક્ષીણ બની જતાં મન આપોઆપ ધ્યાનમાં સ્થિર બની જાય છે અને તેને લઇને હમેશ શાન્તિ પણ રહે છે. વાસના વિનાના મનને કરવાપણું રહેતું નથી. વાસનાઓ ખૂબ હોય એવું મન જ બધાં દુઃખોનું કારણ છે, માટે તું વાસનાઓને એકદમ ઓછી બનાવી દે. વાસના ઓછી થતાં તારા મનમાં શીતળતા થઈ જશે, અને તેને લઇને દાવાનળમાં બળતું જગત પણ શીતળ લાગશે. જે મનુષ્ય બહારથી ઇન્દ્રિયો વડે કામ કરતો છતાં હરખશોક કરતો નથી, પણ આત્મામાં જ આનંદ માનનારો હોય છે, તે સમાધિમાં રહેલો કહેવાય છે. જે સહજ જ અને નહિ કે ભયને લીધે, બધાં

પ્રાણીઓને પોતાના આત્માના જેવાં જ ગણે છે અને પારકી વસ્તુઓને માટીનાં ઢેફાંના જેવી ગણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે. હું કોણ છું અને આ જગત કેવી રીતે થયું અને જન્મ-મરણ શા માટે, એનો વિચાર કર. એવા વિચાર કરતાં કરતાં મન તદ્દન શાન્ત બની જશે. જ્યાં સુધી મન બધાને છોડી ન દે, ત્યાં સુધી આત્મા મળતો નથી; કારણ કે બધી ચીજો જતી રહેતાં જે બાકી રહે તે જ આત્મા છે. માટે આત્માને જોવા માટે બધું છોડી દે. આ આખું જગત માત્ર ચૈતન્યનો જ આભાસ છે. મનની ગતિ જ્યાં પૂરી થઈ જાય છે, તેને જ સમાધિ કહે છે. મન વડે જ મનનો નાશ થતાં, પરમ આનંદરૂપ પરમેશ્વરી પ્રગટ થાય છે.

શરીરને અને આત્માને એક ગણીને માત્ર શરીર પર જ વિશ્વાસ રાખવો એને સંગ કહેવાય છે, અને તે જ બંધનનું કારણ છે. પરંતુ બધું આત્મા જ છે, તો હું શાની ઇચ્છા રાખું અને શાને છોડી દઉં, એવા વિચારરૂપ અવસ્થાને અસંગસ્થિતિ કહેવાય છે, અને તે અવસ્થા જીવન્મુક્તની છે. એવા અસંગ પુરુષને કર્મ કરવાની કે છોડી દેવાની ઇચ્છા થતી નથી. જે બધાં કર્મના ફળને મનથી અને નહિ કે કર્મ વડે છોડી દે છે, તે જ ખરો અસંગ (અનાસક્ત) છે. જગતનો વ્યવહાર થાય કે ન થાય, પરંતુ જેને તેમાં કશામાં પણ રસ નથી, અને જે માત્ર આત્મામાં જ પ્રીતિ રાખનારો છે, તે જ શાન્ત છે.

આત્મા સ્થૂલ પણ નથી તેમજ સૂક્ષ્મ પણ નથી, પ્રત્યક્ષ પણ નથી તેમજ છુપાયેલો પણ નથી, ચેતન પણ નથી તેમજ જડ પણ નથી, અસત્ પણ નથી તેમજ સત્ પણ નથી. હું યે નથી, બીજો યે નથી, એક નથી તેમજ અનેક પણ નથી. મોક્ષ આકાશમાં પણ નથી તેમજ પાતાળમાં પણ નથી, તેમજ આ પૃથ્વી ઉપર પણ નથી. પરંતુ બધી આશાઓનો નાશ થઈ

વિચારોને રહેવા દેવા એ જ સંસારનું કારણ છે, અને તેઓને ધોઈ નાખવા તે જ મોક્ષ કહેવાય છે. હાલવા, ચાલવા વગેરેની ક્રિયાઓ કરવા છતાં તેના લેપ વડે જે લેપાતો નથી, તે જ સુખી છે. જ્યાં સુધી મનનો લય થયો નથી, ત્યાં સુધી વાસનાનો તદ્દન નાશ થતો નથી; અને જ્યાં સુધી તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું નથી, ત્યાં સુધી ચિત્તનો લય થતો નથી. જ્યાં સુધી ચિત્તનો લય થયો નથી, ત્યાં સુધી તત્ત્વનો અનુભવ થતો નથી; અને જ્યાં સુધી વાસનાનો નાશ થયો નથી, ત્યાં સુધી તત્ત્વનું જ્ઞાન ક્યાંથી થાય? આમ તત્ત્વજ્ઞાન, મનનો નાશ અને વાસનાનો ક્ષય એ એકબીજા પર આધાર રાખતી વસ્તુઓ છે, અને તેથી જ એ ત્રણે થવાં કઠણ છે. માટે ભોગની ઇચ્છાને દૂરથી જ છોડી દઈને એ ત્રણનું આચરણ કર. લાંબા વખતના અભ્યાસ વડે એ ત્રણે વસ્તુઓ સાધ્ય થાય છે અને તે સાધ્ય થતાં હૃદયની દૃઢ ગાંઠો તદ્દન તૂટી જાય છે. વાસનાના ત્યાગની સાથે જ પ્રાણની ગતિ અને ચિત્તની ચંચળતા દૂર થઈ જાય છે.

હાલતાં, ચાલતાં, જાગતાં, ઊંઘતાં કે કાંઈ પણ કરતાં જેનું મન વિચારોને અધીન રહેતું નથી, તે મનુષ્ય મરણ પામેલો કહેવાય છે. સંગનો ત્યાગ કરવો તે મોક્ષ છે, અને સંગનો ત્યાગ કરનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. વાસના બે પ્રકારની છે— મલિન અને શુદ્ધ. જે વાસના હરખશોક કરાવે છે, તે મલિન કહેવાય છે; અને જે વાસના હરખશોકથી રહિત છે તથા જે જીવન્મુક્તના પુનર્જન્મનું કારણ બનતી નથી, તે શુદ્ધ વાસના કહેવાય છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં અહંતામમતા છે, ત્યાં સુધી ચિત્ત ચંચળ રહે છે. પણ જેની વૃત્તિ અંદર વળેલી છે, તેના ચિત્તની ચંચળતા શાન્ત બની જાય છે. દેહ હોય કે ન હોય, તોપણ જેની વાસનાનાં બીજો બળી ગયાં છે, તે દુઃખ પામતો નથી. જેનું ચિત્ત આસક્તિ વિનાનું બન્યું છે, તે જીવનને કે મરણને

ઇચ્છતો પણ નથી અથવા ધિક્કારતો પણ નથી. માત્ર આભાસ-રૂપ જગત સત્ પણ નથી તેમજ અસત્ પણ નથી, એમ ગણી વિચારોનો ત્યાગ કરવો તે જ ખરું જ્ઞાન છે. ઇચ્છાઓને ઓછી કરી નાખવાથી સંતોષ પ્રગટ થાય છે, માટે ઇચ્છાઓને તું છોડી દે. જે પરમ ચૈતન્યસ્વરૂપ પરમાત્મા છે, તે જ હું છું; એમ નિશ્ચય કરીને, હે નિદાઘ! ભૂત–ભવિષ્યની ચિન્તા છોડી દે. આ આખું જગત એક, શાન્ત તેમજ આદિ, મધ્ય અને અંતરહિત છે એમ ગણીને તું સુખપૂર્વક રહે. હું બંધાયેલોયે નથી અને મુક્ત પણ નથી, પરંતુ બ્રહ્મ જ છું એમ યત્નપૂર્વક નિર્ણય કરશે, એટલે તું જીવન્મુક્ત બની જશે. શાસ્ત્ર અને સત્સંગ વડે તારી બુદ્ધિને વધાર. આત્મા, સચ્ચિદાનંદ, બ્રહ્મ તો હું જ છું એમ ધ્યાન કરીને મુક્તિને પામ. હું મરેલો પણ નથી અને જીવતો પણ નથી, હું સત્ નથી તેમ અસત્ પણ નથી, પરંતુ હું તો માત્ર ચિત્સ્વરૂપ જ છું; એમ ગણીને બુદ્ધિમાન માણસ શોક કરતો નથી. જો તને કોઈ પણ વસ્તુ પર રુચિ થતી હોય તો એમ જાણ કે તું બંધાયેલો છે, અને જો તને કોઈ પણ વસ્તુ પર રુચિ ન થતી હોય તો જાણ કે તું મુક્ત છે. અહંકાર-નો ત્યાગ થતાં અને સમત્વ (બધી વસ્તુ પ્રત્યે સમાનતા)નો ઉદય થતાં અને ચિત્તનો ક્ષય થતાં તુર્યાવસ્થા (મોક્ષ) પ્રગટ થાય છે. બધી વસ્તુનું દૂર થઈ જવું એ જ એક બધાં અધ્યાત્મ-શાસ્ત્રોનો સિદ્ધાંત છે. અહીં અવિદ્યા પણ નથી, તેમજ માયા પણ નથી; પરંતુ એક માત્ર શાન્ત બ્રહ્મ જ છે. માટે બધું છોડી દઇને આત્મામાં જ શાન્ત બની જઇને, ચિત્તને ક્ષીણ બનાવીને, બહારથી મૂગા–બહેરાની જેમ વર્તીને તું હમેશ અંદર વૃત્તિવાળો થા. જાગતાં પણ ઊંઘતાની જેમ બહારથી કર્મો કર અને અંદરથી બધાંનો પરિત્યાગ કર. ચિત્ત છે તે જ પરમ દુઃખ છે, અને ચિત્તનો ત્યાગ તે જ પરમ સુખ છે. માટે ચિત્તનો

ચિદાકાશમાં વિલય કર, અને ગમતીઅણગમતી બધી વસ્તુઓ તરફ હમેશ પથ્થરના જેવી વૃત્તિ રાખ.

૬૨—સૂર્ય ઉપનિષદ (સાર)

અમે સૂર્યદેવના શ્રેષ્ઠ પ્રકાશનું ધ્યાન કરીએ છીએ. એ સૂર્યદેવ અમારી બુદ્ધિને પ્રેરનારો છે. એ સૂર્ય જ આખા ય જડ–ચેતન જગતનો આત્મા છે. સૂર્યમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. હે સૂર્યદેવ! તમે જ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા છો, વિષ્ણુ છો, રુદ્ર છો. તેમજ તમે જ ઋગ્, યજુ, સામ અને અથર્વ—એમ ચારે વેદના મંત્રો છો. સૂર્યમાંથી જ વાયુ, ભૂમિ, તેજ, આકાશ, જળ, તેમજ દેવો અને વેદો ઉત્પન્ન થાય છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ સૂર્ય જ અંતઃકરણ, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર છે. એ સૂર્ય જ પાંચ પ્રાણ છે, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે, પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે, શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રા છે. એ સૂર્ય આનંદ, જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનથી પૂર્ણ છે. સૂર્યમાંથી પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના વડે પોષાય છે અને અંતે તેમાં વિલય પામે છે. એ સૂર્ય હું જ છું. એ સૂર્યદેવ અમારી આંખ છે.

૬૩—અક્ષિ ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના ઋષિએ આંખના તેજસ્વરૂપ સૂર્યદેવની પાસે જઈ તેમની ચાક્ષુષ્મતી નામની વિદ્યાથી સ્તુતિ કરી, અને તેમને પ્રસન્ન કરીને તેમની પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ માગ્યો. ત્યારે તેમણે કહ્યું:—

બધાને એક, જન્મરહિત, શાન્ત, અંતરહિત, સ્થિર અને અવિનાશી એવા ચૈતન્યરૂપ જાણીને તું શાન્ત બની સુખપૂર્વક રહે. યોગની ભૂમિકાઓ સાત છે. જ્યારે મનુષ્ય પાપથી ભય પામે છે, ભોગની ઇચ્છા કરતો નથી અને પુણ્યકર્મો કરે છે,

તેમજ મન, વાણી અને કર્મ વડે સત્સંગ તેમજ શાસ્ત્રોને સેવે છે, ત્યારે તે પહેલી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ પ્રમાણે થયા બાદ જ્યારે સંસારમાંથી તરવાનો તેને વિચાર આવવા માંડે છે, ત્યારે તે વિચાર નામની બીજી ભૂમિકામાં આવે છે. ત્યારબાદ જ્યારે તે શાસ્ત્રમાં કહેલા તત્ત્વના અર્થોને જ્ઞાનીઓ પાસેથી બરાબર સમજી લઈને, મદ, અભિમાન, લોભ, મોહ વગેરેને છોડી દે છે અને શાસ્ત્ર, સદ્ગુરુ તથા સજ્જનની સેવા વડે શાસ્ત્રના રહસ્યને બરાબર જાણે છે, ત્યારે તે અસંસર્ગ નામની ત્રીજી ભૂમિકામાં આવેલો કહેવાય છે. અસંસર્ગ (અથવા અસંગ દશા) બે પ્રકારનો છે—સામાન્ય અને શ્રેષ્ઠ. હું કરનારો નથી તેમજ ભોગવનારો નથી, પણ પૂર્વનાં કર્મો અનુસાર અથવા ઈશ્વરની ઇચ્છા અનુસાર સુખદુઃખ આવ્યા કરે છે એમ ગણીને પદાર્થોમાંથી પ્રીતિ કાઢી નાખવી, તે સામાન્ય અસંસર્ગ છે. પણ આવા વિચારોને પણ ક્રમે કરી છોડી દઈને મનુષ્ય જ્યારે મૂગો અને શાન્ત બની જાય છે, ત્યારે તેને શ્રેષ્ઠ અસંસર્ગ કહેવાય છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકાના અભ્યાસ વડે જ્યારે અજ્ઞાન દૂર થઈ જાય છે અને અભ્યાસી બધે સમાનપણે રહે છે, ત્યારે તે ચોથી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ ચોથી ભૂમિકામાં દ્વૈતનો ખ્યાલ રહેતો નથી અને અદ્વૈતની ભાવના દૃઢ બનેલી હોય છે, તેથી એ ભૂમિકામાં રહેલાઓ જગતને સ્વપ્નની જેમ જુએ છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકા જાગ્રત કહેવાય છે, અને આ ચોથી ભૂમિકા સ્વપ્ન કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્ત શરદઋતુના વાદળની જેમ તદ્દન લય પામે છે અને માત્ર સત્ત્વગુણ જ બાકી રહે છે, ત્યારે તેને સુષુપ્ત નામની પાંચમી ભૂમિકા કહેવાય છે. એ ભૂમિકામાં બહારનાં કાર્યો કરતો છતાં પણ મનુષ્ય તેની વૃત્તિઓ અંદર રહેલી હોવાથી ઊંઘતો હોય એમ જ દેખાય છે. ત્યાર પછી વાસના વિનાની તુર્ય નામની છટ્ઠી ભૂમિકા આવે છે, અને

જન્મ અને મરણથી રહિત છું એમ જે જાણે છે અને આત્મામાં જ જે સ્થિર બનેલો છે, તેને પ્રારબ્ધ જેવું શું હોઈ શકે ? જ્યાં સુધી શરીરને આત્મા ગણાય છે, ત્યાં સુધી જ પ્રારબ્ધ રહે છે. પણ જેના દેહાત્મભાવનો નાશ થઈ ગયો છે, તેને પ્રારબ્ધ લાગતું નથી. પ્રારબ્ધની કલ્પના પણ તેને માટે તો શરીરની કલ્પનાના જેવી એક ભ્રાન્તિ જ છે. જે વસ્તુ કલ્પિત છે તે ખરી કયાંથી હોય, અને જે વસ્તુ અસત્ય છે તેનો જન્મ કેવી રીતે થાય ? જે જન્મ્યું જ નથી, તેનો નાશ પણ કયાંથી હોય ? અને જે અસત્ય છે, તેને પ્રારબ્ધ કયાંથી હોય ? અજ્ઞાન વડે જણાતા આ દેહ વગેરેનો જ્ઞાન વડે લય થઈ ગયા પછી, 'આ દેહ અહીં હજી કેવી રીતે છે ?' એવી અજ્ઞાનીઓની શંકાનું બહારની નજરે સમાધાન કરવાને માટે જ શ્રુતિઓ પ્રારબ્ધની વાત કરે છે. બાકી, ખરું જોતાં તો અહીં એક અને અજોડ એવું બ્રહ્મ જ રહેલું છે, અને તેનાથી જુદું બીજું કાંઈ જ નથી. આ પ્રમાણે પોતાના અનુભવથી જાણીને સુખપૂર્વક રહેવું.

૬૫–કુણ્ડિકા ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં ગુરુને ત્યાં વેદાભ્યાસ કરવો. પછી સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરી ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવો. ત્યાર પછી વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં રહેવું અને છેવટે સંન્યાસ લેવો અને ભગવાં વસ્ત્રો પહેરવાં. એ આશ્રમમાં માણસે ભોગોની ઇચ્છા છોડી દેવી અને ભિક્ષા વડે શરીર ધારણ કરવું. કમંડળ, દંડ, શીકું, ગળણું, કંથા, કૌપીન વગેરેનો સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો અને નદીને કિનારે અથવા દેવાલયમાં બહાર સૂવું. નિન્દા અને પ્રશંસા વડે સુખદુઃખ પામવાં નહિ. તેણે આમ વિચાર કરવો: 'પાંચ મહાભૂતોના કારણરૂપ ને ઘડપણ અને મરણથી રહિત એવા બ્રહ્મને હું પ્રાપ્ત થયો છું. અખંડ આનંદના સમુદ્ર જેવા મારામાં

-જગતરૂપ અનેક તરંગો ઊઠે છે અને પાછા શમે છે. મને દેહ સાથે કશો સંબંધ નથી, તો પછી જાગ્રત વગેરે અવસ્થાના ધર્મો સાથે તો મને સંબંધ ક્યાંથી જ હોય? હું તો હમેશ અખંડ જ્ઞાનરૂપ અને અહંતામમતારહિત છું મને કોઈ પણ ક્રિયા નથી, કોઈ પણ વિકાર નથી અને કોઈ પણ આકાર નથી. હું તો સદા વિકલ્પવિનાનો અને અવિનાશી છું, તેમજ આનંદરૂપ છું.'

૬૬—સાવિત્રી ઉપનિષદ (સાર)

અગ્નિ સવિતા છે, પૃથ્વી સાવિત્રી છે. વરુણ સવિતા છે, જળ સાવિત્રી છે. વાયુ સવિતા છે, આકાશ સાવિત્રી છે. યજ્ઞ સવિતા છે, છંદો સાવિત્રી છે. વાદળ સવિતા છે, વીજળી સાવિત્રી છે. આદિત્ય સવિતા છે, દ્યુલોક સાવિત્રી છે. ચંદ્ર સવિતા છે, નક્ષત્રો સાવિત્રી છે. મન સવિતા છે, વાણી સાવિત્રી છે. પુરુષ સવિતા છે, સ્ત્રી સાવિત્રી છે. એ સાવિત્રીના ત્રણ પાદ (ચરણ) છેઃ-**भूः तत्सवितुर्वरेण्यम्, भुवः भर्गो देवस्य धीमहि, અને स्वः धियो यो नः प्रचोदयात्।** જે સાવિત્રીને આ પ્રમાણે જાણે છે, તે મૃત્યુને જીતે છે.

૬૭—આત્મા ઉપનિષદ (સાર)

ત્રણ પ્રકારનો આત્મા છે—બાહ્ય આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા. ચામડી, માંસ, રૂંવાડાં, આંગળી, હાથ, પગ, માથું, પીઠ, નખ, આંખ, કાન વગેરેવાળો અને જન્મમરણને પામતો જે દેહ છે, તે બાહ્ય આત્મા છે. જે પાંચ મહાભૂત અને ઇચ્છા, દ્વેષ, સુખ, દુઃખ વગેરે ગુણો સાથે જોડાયેલો છે, અને જે સાંભળવા, સૂંઘવા, જોવા વગેરેની ક્રિયાઓ કરનારો છે, તે અંતરાત્મા કહેવાય છે. જે પરમાત્મા છે, તે તો પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર,

ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે યોગની ક્રિયાઓ વડે મેળવી શકાય છે. એ પરમાત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે અને તે જન્મતો કે મરતો નથી. તેમજ તેનામાં કાંઈ પણ ફેરફાર થતો નથી. તેને શબ્દ–સ્પર્શ વગેરે લાગતા નથી. તે બધે વ્યાપીને રહેલો છે. તેનું ચિંતન થઈ શકતું નથી. તે ક્રિયારહિત હોવાથી તેને સંસાર નથી!.

આ આખા જગતરૂપે બ્રહ્મ જ દેખાય છે. વિદ્યા, અવિદ્યા, જગત વગેરે બધું ય એ બ્રહ્મ જ છે અને તેનાથી જુદું બીજું કાંઈ નથી. જ્ઞાની માણસે અહંતા–મમતા છોડી દઈને અને કામનારહિત બનીને પોતાના આત્મામાં જ સંતોષી રહેવું. બધે સમાનપણે જોનારો એ જ્ઞાની કર્મો કરતો છતાં કાંઈ કરતો નથી અને ભોગ ભોગવતો છતાં કાંઈ ભોગવતો નથી. તેમજ તેને શરીર હોવા છતાં તે શરીરવિનાનો જ છે અને તેને સારુંનરસું કે ગમતુંઅણગમતું કાંઈ જ સ્પર્શતું નથી. તેનું શરીર તો માત્ર પ્રારબ્ધ અનુસાર ચાલુ રહે છે, પરંતુ તે પોતે તો જીવતો છતાં પણ મુક્ત જ છે. જેમ ઘડાનો નાશ થતાં તેમાં રહેલું આકાશ તો આકાશરૂપે જ રહે છે, તેમ સંસારરૂપ ઉપાધિનો નાશ થતાં બ્રહ્મજ્ઞાની બ્રહ્મરૂપ જ બની જાય છે. એ બ્રહ્મને પામ્યા બાદ પાછું આવવાનું રહેતું નથી. બંધન અને મોક્ષ તો ખરું જોતાં બુદ્ધિના ગુણો છે અને જે નિત્યવસ્તુ છે તેને તે લાગતા નથી.. એ પરમતત્ત્વમાં તો ઉત્પત્તિ, વિનાશ, બંધાયેલો જીવ, સાધક,. મોક્ષની ઇચ્છા રાખનારો કે મોક્ષ પામેલો, એવું કાંઈ છે જ નહિ.

૬૮–પાશુપતબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

જીવોરૂપી પશુઓના પતિ શિવ હમેશાં બધાના સાક્ષી છે અને બધાનાં મનને-તેમજ ઇન્દ્રિયોને પ્રેરે છે. એની પ્રેરણા વડે જ આંખ, કાન, વગેરે ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયો તરફ વળે છે. શિવનું આ પ્રવર્તકપણું સ્વાભાવિક નથી, પણ માયાને લીધે જ

છે. ખરું જોતાં તેનામાં માયા પણ નથી. બહારની નજરે વિદ્યા અને અવિદ્યા છે, પણ તત્ત્વની નજરે નથી. પરમતત્ત્વમાં તો વર્ણ, આશ્રમ, ધર્મ, અધર્મ વગેરે કાંઈ જ નથી. જ્યારે બધું બ્રહ્મરૂપ જણાય છે, ત્યારે દુઃખ વગેરેનો ભાસ થતો નથી. એ બ્રહ્મ વાણી અને મન વડે જાણી શકાતું નથી, તેમજ નજરે જોઈ શકાતું નથી. તેને આંખ, કાન, હાથ, પગ વગેરે કાંઇ જ નથી. તે નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી છે. જેઓના દોષો નાશ પામી ગયા છે, તેઓ એ બ્રહ્મને પોતાના શરીરમાં જ પ્રકાશસ્વરૂપે રહેલું જુએ છે; જ્યારે બીજાઓ માયામાં ફસાયેલા હોઈ તેને જોઈ શકતા નથી. જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થયું છે. તે આખા જગતને જોતો છતાં પણ જગતને પોતાના આત્માથી જુદું જોતો નથી.

૬૯—પરબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ શિખા અને જનોઈ અંદર રાખવાં જોઇએ, અને કર્મ કરનાર ગૃહસ્થે તેઓને બહાર ધારણ કરવાં જોઇએ. દરેક માણસનું શરીર તેના છન્નુ આંગળ જેટલું ઊંચું હોય છે અને તે અનુસાર જનોઈનું સૂત્ર પણ છન્નુ વખત ચાર આંગળાંની આસપાસ વીંટાય એટલું લાંબું હોય છે. પછી એ સૂત્રને સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિ એ ત્રણ દેવોની કળાને અનુરૂપ ત્રેવડું કરાય છે. ત્યારપછી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરનું તેમાં અનુસંધાન કરી, તેમજ તેના છેડાઓને ભેગા મેળવી, તેમાં અદ્વૈતરૂપ ગાંઠ મારવામાં આવે છે. એવા એ જનોઇને ડાબા ખભા ઉપર અને જમણી કેડ ઉપર પહેરવામાં આવે છે. મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ એવા બહારના જનોઇ અને શિખાને છોડી દઇને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ અને જ્ઞાનરૂપ શિખા પહેરવાં. એવા બ્રહ્મજ્ઞાનરૂપ જનોઈ-શિખાવાળો જ ખરો બ્રાહ્મણ કહેવાય છે

૭૦–અવધૂત ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના મુનિએ એક વખત અવધૂત દત્તાત્રેયને અવધૂતની અવસ્થા અને તેનાં ચિહ્નો વિષે સવાલ પૂછ્યો. ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો—જેણે વર્ણ–આશ્રમ વગેરેને છોડી દીધાં છે અને જે માત્ર આત્મામાં જ હમેશ રહે છે, તેવો યોગી અવધૂત કહેવાય છે. તેનું જગતમાં રહેવું તો એની ઇચ્છાને અધીન છે. તેની મરજી અનુસાર તે વસ્ત્ર પહેરે છે અથવા નગ્ન પણ ફરે છે. તેને ધર્મ, અધર્મ, વગેરે કાંઈ લાગતું નથી. મૂઢ માણસની જેમ તે કશાથી પણ લેપાતો નથી. તે કદાચ વિષયોને ભોગવે તોપણ તેને પુણ્યપાપ અડકતાં નથી. મોટા સમુદ્રમાં જેમ ગમે એટલું પાણી આવીને પડે પણ તેમાં કાંઇ ફેરફાર થતો નથી, તેમ એવો યોગી ગમે એટલા કામભોગો ભોગવે તોપણ તેને કાંઈ લાગતું નથી. તે આ પ્રમાણે વિચાર કરે છે: દુ:ખી અને અજ્ઞાની લોકો ભલે પુત્ર વગેરેની ઇચ્છાથી સંસારમાં રહે. પરંતુ હું તો પરમ આનંદથી ભરેલો છું; તો પછી હું શાની ઇચ્છાથી સંસારમાં રહું? પરલોક મેળવવાની ઇચ્છાથી ભલે બીજા લોકો પુણ્યકર્મો કરો; પણ હું કે જેમાં બધા લોકો સમાયેલા છે તે શું કર્મ કરું અને કેવી રીતે કરું? બીજા લોકો ભલે શાસ્ત્રો ભણો, પણ મારે શાસ્ત્રો ભણવાનું શું કામ છે? જેઓ અજ્ઞાની હોય તે ભલે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરો, પણ મારે એ બધાંની શી જરૂર છે? મને કદી પણ વિક્ષેપ નથી, તો પછી હું સમાધિનો અભ્યાસ શું કરવા કરું? સમાધિ અને વિક્ષેપ તો વિકારવાળા મનને થાય છે. પણ નિત્ય અનુભવ-સ્વરૂપ એવા મને એનાથી જુદો સમાધિનો અનુભવ ક્યાંથી હોઈ શકે? આ કર્યું અને આ કરવાનું છે, આ મેળવ્યું અને આ મેળવવાનું છે, એવો દુનિયાનો વ્યવહાર અકર્તા એવા મને

ક્યાંથી હોય? માટે તેને પ્રારબ્ધ અનુસાર ચાલવા દો. અથવા તો હું પોતે કૃતકૃત્ય છું છતાં લોકના અનુગ્રહની ઇચ્છાથી જો હું શાસ્ત્રના માર્ગને અનુસરું, તો તેમાં યે મને શું નુકસાન થવાનું છે? કારણ કે એવી રીતે જે કાંઇ પણ પૂજન, સ્નાન, પ્રવચન વગેરે ક્રિયાઓ થશે તે બધાંનો હું તો માત્ર સાક્ષી જ રહીશ અને કરવાપણું કે કરાવવાપણું તો મને કાંઇ હશે જ નહિ. હું ધન્ય છું! હું ધન્ય છું! કેમકે હું આત્માને બરાબર ઓળખું છું અને બ્રહ્મના આનંદનો મને સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. મને સંસારનું દુઃખ જરા પણ લાગતું નથી, અને મારું અજ્ઞાન તો ક્યાંય ભાગી ગયું છે. હવે મને કાંઈ પણ કરવાપણું રહ્યું નથી, તેમજ જે મેળવવાનું હતું તે બધુંય મને મળી ગયું છે.

૭૧–ત્રિપુરાતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સ્વર્ગ, પૃથ્વી અને પાતાળ એમ ત્રણ પુરમાં વસનારી ચિતશક્તિ ત્રિપુરા કહેવાય છે. એ ચિત્કલા, મહાકુંડલિની, ત્રિકૂટા વગેરે નામે પણ ઓળખાય છે.

મન બે પ્રકારનું છે: અશુદ્ધ અને શુદ્ધ. કામનાઓવાળું મન અશુદ્ધ છે અને કામનાવિનાનું શુદ્ધ છે. મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયોમાં આસક્ત મન બંધનનું કારણ છે અને વિષયો વિનાનું મન મુક્તિનું કારણ છે. જ્યાં સુધી મનનું મનપણું નીકળી ન જાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. જ્યારે મનનું મનપણું દૂર થાય છે, ત્યારે તે અવસ્થાને જ પરમપદ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેને હૃદયમાં રોકવું. આટલું જ માત્ર જ્ઞાન અને ધ્યાન છે, બાકીનો બધો તો વાણીનો વિસ્તાર છે. અવયવ-વિનાનું, વિકલ્પોવિનાનું અને દોષરહિત એવું બ્રહ્મ હું જ છું,

એમ જાણનારો માણુસ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે. એક જ આત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં રહેલો છે; અને પાણીમાં જેમ ચન્દ્રનાં પ્રતિબિમ્બ જુદાંજુદાં દેખાય છે, તેમ તે પણ દરેક પ્રાણીમાં જુદો-જુદો દેખાય છે. જેમ ઘડાને એક ઠેકાણેથી બીજે લઈ જતાં ઘડામાં રહેલું આકાશ કાંઇ ચાલતું નથી, તેમ જ જીવની અવસ્થા પણ છે. ગ્રન્થોનો અભ્યાસ કરીને અને જ્ઞાન મેળવીને પછી, અનાજ-ની ઇચ્છાવાળો જેમ છોડાં ફેંકી દે તેમ, ડાહ્યા માણસે બધા ગ્રન્થોને છોડી દેવા. જુદાજુદા રંગવાળી ગાયોનું દૂધ તો જેમ એક જ રંગનું હોય છે, તેમ શાસ્ત્રો જુદાંજુદાં છતાં તેઓનો ઉપદેશ તો એક જ હોય છે. જ્ઞાનરૂપ આંખ પ્રાપ્ત કરીને અખંડ, નિશ્ચળ અને શાંત બ્રહ્મ હું જ છું એવું સતત સ્મરણ રાખવું.

૭૨—દેવી ઉપનિષદ (સાર)

બધા દેવોએ દેવીની પાસે જઇને પૂછ્યું: 'હે મહાદેવી! આપ કોણ છો?' ત્યારે દેવીએ ઉત્તર આપ્યો: "હું બ્રહ્મ સ્વરૂપ છું, આખું જગત મારામાં જ છે. તેમ જ આનંદ અને જ્ઞાન પણ હું જ છું.' તે સાંભળી દેવોએ તેની સ્તુતિ કરી: દેવીને, મહા-દેવીને અને શિવાને નમસ્કાર હો. પ્રકૃતિને અને ભદ્રાને નમસ્કાર હો. દુર્ગાદેવીને અમે શરણે જઈએ છીએ. કાલરાત્રી, વૈષ્ણવી, સ્કન્દમાતા, સરસ્વતી, અદિતિ અને દક્ષની પુત્રી પાર્વતીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. મહાલક્ષ્મીને અમે જાણીએ છીએ. બધી સિદ્ધિ આપનાર દેવીનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ દેવી અમને સારે માર્ગે પ્રેરો. એ દેવી આત્મશક્તિ છે. એ જ વિશ્વને મોહ ઉપજાવનારી છે. એ જ શ્રીમહાવિદ્યા છે. વસુઓ, રુદ્રો, આદિત્યો વગેરે બધા દેવો પણ એ જ છે. તાપને હરનારી, ભોગ અને મોક્ષને આપનારી, અનંત, પવિત્ર, રક્ષણ કરનારી અને શિવસ્વરૂપ એવી એ દેવીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. એ

દેવીનું સ્વરૂપ બ્રહ્મા વગેરે જાણતા નથી. એ અનંત, અજન્મા, એક, અને વિશ્વરૂપિણી છે. એનાથી ઊંચે બીજું કોઈ નથી. સંસારથી ભય પામેલો હું એને નમસ્કાર કરું છું.

૭૩–ત્રિપુરા ઉપનિષદ (સાર)

પૃથિવી, અન્તરિક્ષ અને સ્વર્ગલોકરૂપ ત્રણ પુરોમાં જે ચૈતન્યકલા રહેલી છે, તે ત્રિપુરા છે. તે ત્રિપુરા દેવોમાં સૌથી મહાન, ઘડપણવિનાની અને પ્રાચીન છે. મદન્તિકા, માનિની, મંગલા, સુભાગા, સુંદરી, સિદ્ધિમત્તા, લજ્જા, મતિ, તુષ્ટિ, ઇષ્ટા, પુષ્ટા, લક્ષ્મી, ઉમા, લલિતા અને લાલપન્તી—એ તેનાં નામો છે.

૭૪–કઠરુદ્ર ઉપનિષદ (સાર)

દેવોએ પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં પ્રજાપતિએ તેઓને બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો. તેમણે કહ્યું—બ્રહ્મવિદ્યાની ઇચ્છાવાળાએ શિખા, જનોઈ વગેરેને છોડી દઈને અને વ્યવહારનો ભાર પુત્રને માથે નાખીને અભિમાનરહિત થઇ પૃથ્વી પર ભટકવું. તેણે આત્મા સંબંધી વિચાર કરવો અને ભિક્ષા માગી પેટપૂરતું ખાવાનું મેળવવું. નદીકિનારાની રેતીમાં અથવા દેવાલયની બહાર સૂવું. અત્યન્ત સુખદુઃખ વડે શરીરને હેરાન કરવું નહિ. પોતાની પ્રશંસા સાંભળી ખુશ થવું નહિ, તેમજ પોતાની નિન્દા સાંભળી દિલગીર થવું નહિ. તેણે બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને સ્ત્રીસંગ ત્યજવો. જગતનું સાક્ષી, સર્વનો આત્મા, નિર્મળ, સર્વ પ્રાણીઓનો આધાર અને પ્રજ્ઞાનઘન એવું જે જગતરૂપે ભાસતું ચૈતન્ય છે, તે આપમેળે જ પ્રકાશે છે. કર્મ વડે અથવા પુત્ર ઉત્પન્ન કરવા વડે અથવા બીજા કોઈ પણ ઉપાય વડે બ્રહ્મ મળતું નથી, પણ માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન વડે જ તે મળે છે. સત્ય, જ્ઞાન અને આનંદરૂપ એ બ્રહ્મ માયા, અજ્ઞાન, વગેરેથી ભરેલા આ સંસારમાં છુપાયેલું

છે. પરમ આકાશમાં છુપાઈને રહેલા એ બ્રહ્મને જાણનારો કૃત-કૃત્ય થાય છે. એ એક બ્રહ્મ હું જ છું એમ જાણનારો પોતે બ્રહ્મરૂપ જ થાય છે.

આત્મામાંથી ક્રમે કરીને આકાશ વગેરે પાંચ તત્ત્વો ઉત્પન્ન થયાં અને એ પાંચ તત્ત્વોમાંથી બ્રહ્માણ્ડ થયું. માણસના શરીરમાં પાંચ કોશો હોય છે—અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય. એ કોશો ક્રમશઃ એકની અંદર એક એમ રહેલા હોય છે. છેક અંદર આનંદમય કોશ રહેલો છે, અને તે બીજા બધા કોશોનો આધાર છે. જો એ આનંદ ન હોય તો કોઈ પણ પ્રાણી જીવી શકે નહિ. એ આનંદ જ દુઃખથી ભરેલા જીવાત્માને હમેશ આનંદ આપે છે. બીજી બધી વસ્તુઓમાં વિરક્ત બનીને જે માણસ આ અંદરના આનંદને શોધે છે, તેને એ પોતાનું સ્વરૂપ બનેલો આનંદ આપમેળે જ પ્રગટ થાય છે. એ આનંદનું વાણી અથવા શબ્દ વડે વર્ણન થઈ શકતું નથી. એ બ્રહ્મના સત્ અને ચિત્થી ભરેલા આનંદને જાણ્યા પછી કશા તરફથી ભય રહેતો નથી, અને એને જાણનારાને સારાંનરસાં કર્મો તપાવતાં નથી. એક જ ચૈતન્ય સાત પ્રકારે થાય છે. માયાથી પર રહેલું ચૈતન્ય શુદ્ધ કહેવાય છે. માયાથી જોડાયેલું ચૈતન્ય ઈશ્વર કહેવાય છે. અવિદ્યાથી જોડાયેલું ચૈતન્ય જીવ કહેવાય છે. અંતઃકરણ સાથે સંબંધમાં આવતું ચૈતન્ય પ્રમાતા કહેવાય છે. અંતઃકરણની વૃત્તિ સાથે સંબંધમાં આવતું ચૈતન્ય પ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રમાણ વડે જાણવા યોગ્ય પદાર્થના સંબંધવાળું ચૈતન્ય પ્રમેય કહેવાય છે. અને જાણવા યોગ્ય પદાર્થને આકારે થયેલી વૃત્તિના સંબંધવાળું ચૈતન્ય ફળ કહેવાય છે. આ પ્રમાણે જે જાણે છે, તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

૭૫–ભાવના ઉપનિષદ (સાર)

અર્ધ્ય, પાદ્ય, આચમન, સ્નાન, વસ્ત્ર, જનોઈ, આભૂષણ, ગન્ધ, ફૂલ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, તામ્બૂલ, પ્રદક્ષિણા, નમસ્કાર, વગેરે બાહ્ય પૂજાવિધિને બદલે તે બધાની માનસિક ભાવનાઓ વડે ઇષ્ટદેવતાની પૂજા કરવાથી જીવન્મુક્ત બનાય છે.

૭૬–રુદ્રહૃદય ઉપનિષદ (સાર)

રુદ્ર સર્વદેવોરૂપ છે અને સર્વ દેવો રુદ્રરૂપ છે. જેઓ ગોવિંદને, શંકરને અથવા હરિને ભજે છે, તેઓ પણ રુદ્રને જ ભજે છે. જેઓ બીજા કોઈ દેવનો દ્વેષ કરે છે, તેઓ રુદ્રનો જ દ્વેષ કરે છે. બધી જડચેતન સૃષ્ટિ રુદ્ર–ઉમા સ્વરૂપ જ છે. પુરુષ-સૃષ્ટિ બધી રુદ્રરૂપ છે અને સ્ત્રીસૃષ્ટિ બધી ઉમારૂપ છે. આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા—એમ આત્મા ત્રણ પ્રકારે થાય છે. તેમાં બ્રહ્મા અંતરાત્મા છે, શંકર પરમાત્મા છે અને વિષ્ણુ બધાં પ્રાણીઓનો આત્મા છે. બ્રહ્મા રુદ્ર છે અને સરસ્વતી ઉમા છે. વિષ્ણુ રુદ્ર છે અને લક્ષ્મી ઉમા છે. સૂર્ય રુદ્ર છે અને તેની પત્ની છાયા ઉમા છે. ચંદ્ર રુદ્ર છે અને તારા ઉમા છે. અગ્નિ રુદ્ર છે અને તેની પત્ની સ્વધા ઉમા છે. યજ્ઞ રુદ્ર છે અને વેદિ ઉમા છે. પરા અને અપરા નામની બે વિદ્યા અહીં જાણવા જેવી છે. તેમાંની અપરા વિદ્યામાં ચાર વેદો અને છ વેદાંગોનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે પરા વિદ્યા વડે અવિનાશી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. અદૃશ્ય, ન સમજાય એવા, નામ–રૂપ વિનાના, આંખ–કાન, હાથ–પગવિનાના, નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી એવા આત્માને બુદ્ધિમાન મનુષ્યો પોતામાં જ જુએ છે. એ સર્વજ્ઞ અને જ્ઞાનમય આત્મામાંથી જ આ આખું જગત પ્રગટ થાય છે. દોરડામાં સાપની જેમ જેને આધારે રહેલું

પોતાના આવરણનો (અનુક્રમે અવિદ્યા અને માયાનો) નાશ થતાં પરમ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે, અને તે જ પરબ્રહ્મ કહેવાય છે. હું કોણ છું, મને આ સંસાર કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયો, જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં મારું શું થાય છે, વગેરેનો વિચાર કરવો. એમ વિચાર કરતાં અજ્ઞાનનો નાશ થઈને પ્રત્યગાત્મા અંતઃકરણમાં જ પ્રગટ થાય છે. દરરોજ નિદ્રા આવતાં સુધી અને મરણ થતાં સુધી આ પ્રમાણે વિચાર અને ધ્યાન કરનારો મુનિ જીવન્મુક્ત બને છે. જીવન્મુક્ત બન્યા પછી યોગ્ય કાળે દેહ છોડીને તે વિદેહમુક્ત થાય છે.

૭૮–ભસ્મજાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રાહ્મણે ભસ્મ લગાડ્યા વિના ગાયત્રીનો જપ, હોમ વગેરે ક્રિયાઓ કરવી નહિ. કપાળ, ગળું, હૃદય, નાભિ, બે હાથ, બે મણિબંધ વગેરે અવયવો ઉપર મંત્રો બોલીને ભસ્મ લગાડવી, અને પછી રુદ્રાક્ષની માળાઓ પહેરવી.

'ૐ નમઃ શિવાય' અને 'ૐ નમો મહાદેવાય' એ મંત્રો જીવને સંસારમાંથી તારનારા છે. શિવ એ જીવની પરમગતિ છે. ભૂત, વર્તમાન, ભવિષ્ય તેમજ અગ્નિ, સોમ, વિષ્ણુ વગેરે દેવો શિવરૂપ જ છે. એ મહેશ્વર અર્થાત્ શિવમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ જન્મે છે, તેના વડે જ જીવન ધારણ કરે છે અને પાછાં તેનામાં જ સમાઈ જાય છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, કાળ, દિશા અને આત્મા પણ એ શિવ જ છે. એ શિવ પશુપતિ કહેવાય છે, જીવો પશુઓ છે, અને સંસાર પાશ કહેવાય છે. જે જીવપશુઓ એ પશુપતિને મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓનો પાશ (અર્થાત્ બંધન) છેદાઈ જાય છે, અને તેઓને પાછા આ સંસારમાં આવવાનું થતું નથી. સોળ ઉપચારો વડે એ મહેશ્વર અર્થાત્ સદાશિવનું અર્ચન કરનારો એ શિવસ્વરૂપને પામે છે.

૭૯—રુદ્રાક્ષજાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિપુરાસુરને મારવા માટે ભગવાન રુદ્રે આંખો બંધ કરી તે વખતે તેમાંથી જે આંસુઓ જમીન પર પડ્યાં તે રુદ્રાક્ષ બન્યા. તેના દર્શનથી અથવા તેની માળા પહેરવાથી બધાં પાપોનો નાશ થાય છે. આમળા જેવડી રુદ્રાક્ષ સૌથી સરસ ગણાય છે, બોર જેવડી મધ્યમ ગણાય છે અને ચણા જેવડી નાની સૌથી ખરાબ ગણાય છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્રે અનુક્રમે ધોળી, લાલ, પીળી અને કાળી રુદ્રાક્ષ પહેરવી. શિખામાં એક, માથા પર ત્રણસો, ગળામાં છત્રીસ, હાથ પર સોળસોળ, કાંડા પર બાર, ખાંધ પર પાંચસો અને જનોઈની જેમ એકસો આઠ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવી. રુદ્રાક્ષો એકથી ચૌદ મોઢાવાળી આવે છે. તે દરેકના ગુણો જુદાજુદા છે અને તેને ધારણ કરનારને તે તે અનુસારનું ફળ મળે છે.

૮૦—ગણપતિ ઉપનિષદ (સાર)

ગણપતિને નમસ્કાર હો. હે ગણપતિ! તમે જ પ્રત્યક્ષ પરમતત્ત્વ છો. તમે જ માત્ર જગતના કર્તા છો. તમે જ માત્ર એને ધારણ કરનારા છો. તમે જ માત્ર એનો નાશ કરનારા છો. તમે જ આ સર્વરૂપ બ્રહ્મ છો. તમે જ હમેશ સાક્ષાત્ આત્મા છો. હું સાચું બોલું છું. તમે મારું, વક્તાનું અને સાંભળનારાનું રક્ષણ કરો. તમે બધી તરફથી મારું રક્ષણ કરો. તમે વાણીરૂપ છો. તમે ચૈતન્યરૂપ છો. તમે આનંદમય છો. તમે બ્રહ્મમય છો. તમે સચ્ચિદાનંદ છો. જ્ઞાનમય અને વિજ્ઞાનમય પણ તમે જ છો. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ પણ તમે જ છો. તમે ત્રણ ગુણથી પર છો. તમે ત્રણ કાળથી પર છો. તમે સદા મૂલાધારચક્રમાં રહ્યા છો. જ્ઞાન, ક્રિયા અને

અર્થ—એ ત્રણુ શક્તિરૂપ પણુ તમે જ છો. તમે જ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર, ઇન્દ્ર, અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, અને ચંદ્ર છો. ॐ गं गणपतये नमः । **एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि तन्नो दन्ती प्रचोदयात्** ॥ (ૐ ગં ગણુપતિને નમસ્કાર. અમે એક દાંતવાળાને જાણીએ છીએ, વાંકા મોંવાળાનું ધ્યાન કરીએ છીએ, તો એ હાથીના દાંતવાળા ગણુપતિ અમને સન્માર્ગે પ્રેરો.)

એક દાંતવાળા, ચાર હાથવાળા, જેણે પોતાના ચાર હાથમાં પાશ, અંકુશ, અભયમુદ્રા અને વરદમુદ્રા ધારણુ કરી છે તેવા, ઊંદરની ધજાવાળા, લાલ, મોટા પેટવાળા, સૂપડા જેવા કાનવાળા, લાલ વસ્ત્રવાળા, લાલ ચન્દન અને લાલ ફૂલને ધારણુ કરનારા, જગતના કારણરૂપ, સૃષ્ટિની પહેલાં પ્રગટ થયેલા, અને પ્રકૃતિ તેમજ પુરુષથી પર રહેલા એવા ગણુપતિનું જે ધ્યાન ધરે છે, તે યોગીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. એક દાંતવાળા, વિઘ્નનો નાશ કરનારા અને શંકરના પુત્ર ગણુપતિને નમસ્કાર હો.

૮૧—શ્રીજાબાલદર્શન ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના શિષ્યના પ્રશ્ન ઉપરથી શ્રીદત્તાત્રેયે આઠ અંગોવાળો યોગ તેને કહ્યો. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—એમ યોગનાં આઠ અંગો છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરીથી દૂર રહેવું, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધૈર્ય, મિતાહાર અને શૌચ—એ દશ યમો છે. વેદમાં કહેલી સિવાયની બીજી કોઈ પણ હિંસા મન, વાણી કે શરીરથી ન કરવી તે અહિંસા છે, તેમજ બધે રહેલો આત્મા કદી છેદાતો નથી અને તેનું ગ્રહણ થઈ શકતું નથી એવો ખ્યાલ તે પણ અહિંસા છે. જેવું જોયું, સાંભળ્યું અથવા અનુભવ્યું હોય તેવું જ બરાબર કહેવું તે સત્ય છે, તેમજ માત્ર પરબ્રહ્મ જ સત્ય છે અને બીજું બધું નથી એવો ખ્યાલ તે પણ

સત્ય છે. બીજાનાં તૃણ, રત્ન, સોનું અથવા મોતી વગેરેમાંથી મનને ખેંચી લેવું તે અસ્તેય (અથવા ચોરી ન કરવી તે) છે, તેમજ આત્મામાં અનાત્મારૂપે જે વ્યવહાર રહ્યો છે તેનો પરિત્યાગ કરવો તે પણ અસ્તેય છે. શરીર, મન અને વાણી વડે પરસ્ત્રીનો ત્યાગ કરી ઋતુકાલે પોતાની સ્ત્રીનો સમાગમ તે બ્રહ્મચર્ય છે, તેમજ બ્રહ્મમાં મનની વૃત્તિ રાખવી તે પણ બ્રહ્મચર્ય છે. શરીર, વાણી અને મન વડે બધાં પ્રાણીઓ તરફ પોતાના આત્માની જેમ જ કરુણા રાખવી તે દયા છે. પુત્ર, મિત્ર, સ્ત્રી, શત્રુ તેમજ પોતા તરફ પણ હંમેશ એકરૂપે જ વર્તવું તે સરળતા છે. મન, વાણી અને શરીર વડે શત્રુઓથી પીડાયા છતાં બુદ્ધિમાં ક્ષોભ ન થવા દેવો તે ક્ષમા છે. જ્ઞાન વડે જ સંસારમાંથી છૂટા થવાય છે, અને બીજી રીતે નહિ, એવી સમજ ઊપજવી તે ધૈર્ય કહેવાય છે. ચોથા ભાગનું પેટ ખાલી રહે તેમ જમવું તે મિતાહાર કહેવાય છે. માટી અને પાણી વડે શરીરને ચોખ્ખું રાખવું તે બહારનું શૌચ છે અને મનન તે માનસિક શૌચ છે, તેમજ હું શુદ્ધ છું એવું જ્ઞાન તે પણ શૌચ કહેવાય છે. શરીર અતિશય મલિન છે અને દેહી જીવાત્મા તદ્દન નિર્મળ છે; એ બે વચ્ચેનો ફરક જણાય તો પછી કોનું શૌચ હોઇ શકે ? જ્ઞાનરૂપ શૌચને છોડીને જે બહારના શૌચ પાછળ જ મંડે છે, તે સોનાને છોડી દઇને માટીનાં ઢેફાંને જ ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાનરૂપ અમૃત વડે તૃપ્ત થયેલા યોગીને કંઇ પણ કરવાનું હોતું નથી, અને જો તેને કંઇ કરવાનું હોય તો તે તત્ત્વવેત્તા નથી.

તપ, સંતોષ, શ્રદ્ધા, દાન, ઈશ્વરપૂજન, વેદાંતના સિદ્ધાન્તનું શ્રવણ, લજ્જા, મતિ, જપ અને વ્રત એ દસ નિયમો છે. વેદોમાં કહેલા કૃચ્છ્રચાન્દ્રાયણ વગેરે વડે શરીરને સૂકવી નાખવું તે તપ છે, તેમજ મોક્ષ શું, સંસાર મને કેવી રીતે લાગુ ૨

વગેરેનું ચિંતન કરવું તે પણ તપ છે. આપમેળે આવી મળે તેના વડે હમેશ ખુશ રહેવું તે સંતોષ છે, તેમજ બ્રહ્મલોક સુધીના બધા વૈભવો તરફ વૈરાગ્ય હોઇ સર્વ ઠેકાણે આસક્તિ વિનાના રહેવું તે પણ સંતોષ છે. વેદ અને સ્મૃતિ વગેરેમાં વિશ્વાસ રાખવો તે શ્રદ્ધા છે. ન્યાયપૂર્વક મેળવેલું ધન સત્પાત્રને શ્રદ્ધા વડે આપવું તે દાન કહેવાય છે. આસક્તિ વિનાનું હૃદય, અસત્ય વગેરે દોષથી રહિત વાણી, અને હિંસા વગેરે દોષથી રહિત કર્મ હોવાં તે ઈશ્વરપૂજન છે. સત્યરૂપ, જ્ઞાનરૂપ, અનંત, સૌથી ઊંચા, આનંદરૂપ, અચળ અને બધાની અંદર રહેલા તત્ત્વનું જ્ઞાન તે વેદાન્તશ્રવણ છે. વેદમાં અને દુનિયામાં નિન્દાયેલાં કર્મો કરતાં જે શરમ થાય તે લજ્જા છે. વૈદિક કર્મોમાં જે શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે. ગુરુ વડે અને વેદો વગેરે વડે ઉપદેશાયેલા મંત્રનો અભ્યાસ તે જપ છે. જપ બે પ્રકારનો છે: વાચિક અને માનસિક. વાચિક જપ બે પ્રકારનો છે: મોટેથી બોલીને કરાયેલો અને ઉપાંશુ અથવા ફક્ત હોઠ ફફડાવીને કરાયેલો. માનસિક જપ પણ બે પ્રકારનો છે—મનન અને ધ્યાન. શાસ્ત્રમાં કહેલાં કર્મો કરવાં તે વ્રત છે.

સ્વસ્તિક, ગોમુખ, પદ્મ, વીર, સિંહ, ભદ્ર, મુક્ત, મયૂર અને સુખાસન નામના નવ મુખ્ય આસનો છે. તેમાંનું છેલ્લું સુખાસન બધા કરી શકે છે. જે કોઈ પણ સ્થિતિમાં સુખપૂર્વક સ્થિર રહી શકાય તેને સુખાસન કહેવાય છે.

શરીરની ખરાખર વચમાં એક કન્દ છે અને તેની વચમાં નાભિ રહેલી છે. તે કન્દમાં સુષુમ્ણા નામની નાડી રહેલી છે. તેની આસપાસ બીજી બોતેર હજાર નાડીઓ ફેલાયેલી છે. તેમાંની ચૌદ મુખ્ય નાડી છે. તેઓનાં નામ સુષુમ્ણા, ઇડા, પિંગલા, સરસ્વતી, પૂષા, વરુણા, હસ્તિજિહ્વા, યશસ્વિની, અલંબુસા,

કુહૂ, વિશ્વોદરી, તપસ્વિની, શંખિની અને ગાંધારી છે. એ બધીયે નાડીઓમાં દશ પ્રકારના પ્રાણો ફરે છે. તે પ્રાણોનાં નામ પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, ઉદાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય છે. (આ નાડીઓ અને પ્રાણોનાં કાર્યોનો સાર પાછળ 'યોગચૂડામણિ' વગેરે ઉપનિષદોમાં આપેલો છે, જે ત્યાં જોઈ લેવો.)

શ્રીપર્વત, કેદારનાથ, વારાણસી, કુરુક્ષેત્ર, પ્રયાગ, વગેરે તીર્થો આપણા શરીરમાં જ રહેલાં છે. આત્મારૂપ તીર્થને છોડી દઈને જે બહારનાં તીર્થોની યાત્રા કરે છે, તે હાથમાં રહેલા મોટા રત્નને છોડી દઈને કાચની શોધમાં નીકળે છે. યોગીઓ બહારનાં તીર્થોને અને લાકડાં વગેરેની મૂર્તિઓને પૂજતા નથી, કેમકે તેઓને પોતાના આત્માનો અનુભવ થયેલો હોય છે. જો અંદર રહેલું ચિત્ત મલિન હોય તો તે સેંકડો વાર તીર્થમાં નાહવાથી પણ શુદ્ધ થતું નથી. યોગીઓ પરમાત્માને પ્રતિમાઓમાં જોતા નથી પણ પોતાના આત્મામાં જ જુએ છે. જે બ્રહ્મને અને પોતાના આત્માને એકરૂપે, પ્રજ્ઞાનઘનરૂપે અને આનંદરૂપે જુએ છે, તે જ ખરો તત્ત્વદર્શી છે. શરીરોની અંદર રહેલા છતાં શરીરવિનાના, મહાન, વ્યાપક, અને સાક્ષાત્ આનંદરૂપ ઈશ્વરને જાણીને બુદ્ધિમાન પુરુષ શોકને છોડી દે છે.

પર્વતના શિખર પર, અથવા નદીકિનારે, અથવા વનમાં બીલના વૃક્ષ નીચે, મનોહર અને પવિત્ર જગામાં ઝૂંપડી બાંધી તેમાં શાંતિપૂર્વક આસન, પ્રાણાયામ વગેરે યોગની ક્રિયાઓ કરવી. પ્રાણાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં નાડીશુદ્ધિનો અભ્યાસ કરવો. નાડીઓ શુદ્ધ થવાથી શરીરનું હલકાપણું, જઠરાગ્નિની દીપ્તિ અને નાદનો અનુભવ પ્રગટ થાય છે. અથવા તો આ નાડીશુદ્ધિને છોડી દઈને આત્મશુદ્ધિનું જ આચરણ કરવું. એકે આત્મા તો સદા શુદ્ધ, સુખરૂપ અને પોતાની મેળે જ પ્રકાશનારો છે, છતાં પણ અજ્ઞાનને કારણે તે મલિન ભાસે છે. માટે એ અજ્ઞા-

મળને જ્ઞાનરૂપ પાણીવડે ધોઇ નાખનારો હંમેશ શુદ્ધ જ રહે છે.

પ્રાણાયામના ત્રણ વિભાગ પડે છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક. શ્વાસને બહાર કાઢી નાખવાની ક્રિયાને રેચક કહેવાય છે, અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક કહેવાય છે, અને તેને અંદર અથવા બહાર રૂંધવાની ક્રિયાને કુંભક કહેવાય છે. સવાર, સાંજ અને બપોરે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. પ્રાણાયામના અભ્યાસ વડે બધા રોગો દૂર થઈ જાય છે, અને શરીર હલકું બની જાય છે. તેમજ તેના વડે બધાં પાપો પણ નાશ પામે છે, અને તેમ થતાં ચિત્ત શુદ્ધ બનીને વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. વૈરાગ્ય આવતાં જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇને સંસારમાંથી મુક્તિ મળે છે. એક વખત જેણે જ્ઞાનરૂપ અમૃતનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, તે બીજું બધું છોડી દઇને તેની પાછળ જ મંડ્યો રહે છે. આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં અજ્ઞાનનો નાશ થઈ જાય છે. અજ્ઞાન જતું રહેતાં રાગદ્વેષ વગેરે નાશ પામે છે. રાગદ્વેષના નાશ સાથે પુણ્યપાપ બળી જાય છે અને તેઓનો ક્ષય થતાં ફરી પાછું શરીર ધારણ કરવું પડતું નથી.

આપમેળે પોતાના વિષયોમાં ભટકતી ઇન્દ્રિયોને બળપૂર્વક તેઓમાંથી પાછી ખેંચી લેવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. તેમજ જે કાંઈ પણ દેખાય છે તે બધું બ્રહ્મ જ દેખાય છે એમ ભાવના રાખવાને પણ પ્રત્યાહાર જ કહેવાય છે. જે કાંઈ સારુંનરસું કામ આપણે કરીએ તે બધું બ્રહ્મને માટે જ કરીએ છીએ એમ ગણવું તે પણ પ્રત્યાહાર જ છે. અથવા શ્વાસને મોઢા વાટે ખેંચીને ગળામાં સ્થિર કરવાને તેમજ પછી ત્યાંથી ક્રમે કરીને છાતીમાં, નાભિમાં, કુણ્ડલિનીમાં, મૂલાધારમાં, કટિપ્રદેશમાં, પગમાં, ઘૂંટણમાં અને પગના અંગૂઠામાં સ્થિર કરવાને પણ પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

ધારણા પાંચ પ્રકારની છે. બહારના આકાશ, વાયુ, તેજ,

જળ અને પૃથ્વી એ પાંચની અનુક્રમે શરીરમાં રહેલા આકાશ, પ્રાણુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વીમાં ધારણા કરવી. શરીરમાં ઘૂંટણ સુધી પૃથ્વીનો અંશ ગણાય છે, ગુદા સુધી જળનો, હૃદય સુધી અગ્નિનો, ભવાંના વચલા ભાગ સુધી વાયુનો અને માથા સુધી આકાશનો અંશ ગણાય છે. એ પાંચમાં અનુક્રમે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અગ્નિ, મહેશ્વર અને સદાશિવની ધારણા કરવી. અથવા તો આત્મામાં મનની ૐકારવડે ધારણા કરવી.

યોગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે. વિશ્વરૂપ બનેલો ઈશ્વર હું જ છું એવું ધ્યાન કરવું. અથવા સચ્ચિદાનન્દરૂપ, શબ્દ–સ્પર્શ વગેરેથી પર, અનાદિ, અનન્ત બ્રહ્મ હું જ છું એમ ધ્યાન કરવું.

પરમાત્મા અને જીવાત્મા એક જ છે એવું ભાન પ્રગટ થવું તે સમાધિ કહેવાય છે. 'નિત્ય અને બધે રહેલો આત્મા સ્વરૂપે તો એક જ છે, પણ માયારૂપ ભ્રાન્તિવડે જ અનેકરૂપે ભાસે છે. આથી ખરેખર તો અદ્વૈત જ છે અને સંસાર કે પ્રપંચ જેવું કાંઇ છે જ નહિ. જેવી રીતે આકાશ જ ઘટાકાશ, મઠાકાશ, (ઘડામાં રહેલું અને મકાનમાં રહેલું આકાશ) વગેરે રૂપે થાય છે, તેવી જ રીતે એક જ આત્મા જીવ, ઈશ્વર વગેરે રૂપે કહેવાય છે. આથી હું શરીર, ઇંદ્રિય કે મન નથી, પણ હમેશ સાક્ષીરૂપ હોઈ માત્ર પરમાત્મા જ છું.' આ પ્રમાણેનું ભાન સમાધિ કહેવાય છે. હું બ્રહ્મ છું અને સંસારી નથી તેમજ મારાથી જુદું બીજું કાંઇ જ નથી. જેમ ફીણ, તરંગ વગેરે સમુદ્રમાંથી ઊઠીને પાછા સમુદ્રમાં જ સમાઈ જાય છે, તેમ જગત પણ મારામાં જ સમાઈ જાય છે. આથી મન અને જગતરૂપ માયા જેવી કોઇ જુદી વસ્તુઓ છે જ નહિ. જેને આ પ્રમાણે પરમાત્માનું ભાન થયું છે, તે પોતે પરમાત્મસ્વરૂપ જ બની ગયો છે. જ્યારે કોઇ બધા પ્રાણીઓને પોતાના આત્મામાં જ જુએ છે અને પોતાના આત્માને બધાં પ્રાણીઓમાં જુએ છે, ત્યારે તેને

બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે તે સમાધિમાં પડીને કોઇ પણ પ્રાણી (અથવા વસ્તુને) જોતો નથી, ત્યારે તે પરમતત્ત્વ સાથે એક બની જાય છે. જ્યારે તે આખા જગતને માત્ર માયારૂપે જ જુએ છે અને એક માત્ર આત્માને જ જુએ છે, ત્યારે તેને નિર્વાણ પ્રાપ્ત થાય છે.

૮૨–તારસાર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ નમો નારાયણાય—એ મંત્ર વડે ચૈતન્યસ્વરૂપ અને સંસારમાંથી તારનારા બ્રહ્મની ઉપાસના કરવી. આ મંત્રમાં 'ૐ' અક્ષર આત્મસ્વરૂપ છે, 'નમો' એ બે અક્ષરો પ્રકૃતિસ્વરૂપ છે અને 'નારાયણાય' એ પાંચ અક્ષરો પરબ્રહ્મસ્વરૂપ છે. બીજી રીતે જોતાં 'ૐ' બ્રહ્મ છે, 'ન' વિષ્ણુ છે, 'મ' રુદ્ર છે, 'ના' ઈશ્વર છે, 'રા' વિરાટ અંડ છે, 'ય' પુરુષ છે, 'ણા' ભગવાન છે અને 'ય' પરમાત્મા છે.

ૐકાર પરબ્રહ્મ છે અને તે જ તારક બ્રહ્મ પણ છે.

૮૩–મહાવાક્ય ઉપનિષદ (સાર)

વિદ્યા અને અવિદ્યા અર્થાત્ જ્ઞાન અને અજ્ઞાન અનુક્રમે મોક્ષ અને બંધનનાં કારણ છે. અજ્ઞાનરૂપ અંધકાર જ બ્રહ્માથી માંડીને સ્થૂલ જગત સુધીની આખી સૃષ્ટિનું તેમજ જીવાત્મારૂપ પ્રપંચનું કારણ છે. પરંતુ ખરું જોતાં આત્મા પોતે અંધકારસ્વરૂપ નથી. જે આ તેજોમંડળરૂપ સૂર્ય દેખાય છે, તે વિદ્યારૂપ છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ બ્રહ્મ **हंसः** અથવા **सोऽहम्** એવા અજપા (અર્થાત્ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે આપમેળે થતા) જપ વડે પ્રગટ થાય છે. એ મંત્ર સાથે બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતાં સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે. એ જ સમાધિ છે. એ જ યોગસિદ્ધિ છે. એ જ મનોનાશ છે. એ બ્રહ્મને આ

પ્રમાણે જાણનારો અમરપણાને પામે છે. ત્યાં જવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. હું જ સૂર્ય છું, હું જ પરમજ્યોતિ છું, હું જ શિવ છું, હું જ આત્મજ્યોતિ છું, હું જ સર્વ જ્યોતિ છું.

૮૪–પંચબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

સદ્યોજાત, અઘોર, વામદેવ, તત્પુરુષ અને ઈશાન એ પાંચ નામવાળા મહેશ્વર આ જગતની પહેલાં હતા. એ મહેશ્વર જ એ પાંચ નામે અનુક્રમે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશના અધિષ્ઠાતા દેવ થયા. તેમજ ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ અને ૐકાર એ પાંચ પણ સદ્યોજાત વગેરે પાંચમાંથી અનુક્રમે થયા. આ પંચબ્રહ્મ અર્થાત્ પાંચરૂપે રહેલું બ્રહ્મ પોતામાં જ રહેલું છે એમ ગણવું. માયાથી પર રહેલા અને વિશ્વને પ્રકાશમાન કરનારા મહાદેવને માયા વડે મૂઢ બનેલા દેવો જાણતા નથી. એ પરમપુરુષનું સ્વરૂપ દૃષ્ટિનો વિષય થઈ શકતું નથી. જેના વડે આ વિશ્વ ભાસમાન થાય છે અને જેની અંદર એ લય પામે છે, તે પરમ શાન્ત બ્રહ્મ હું જ છું. જે જે કાંઈ આ જગતમાં દેખાય છે, તે બધું સદ્યોજાત વગેરે પાંચરૂપના બ્રહ્મનું જ કાર્ય છે. એ પંચબ્રહ્માત્મક સર્વ વસ્તુઓનો પોતામાં લય કરીને એ પંચબ્રહ્મ હું જ છું એમ જાણનારો બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

માટીનો એક પિંડો જણાતાં માટીની બધી ય વસ્તુઓનું જ્ઞાન થાય છે; કારણ કે માટીની વસ્તુઓરૂપ કાર્યો માટીરૂપ કારણથી જુદાં નથી. તેવી રીતે એક બ્રહ્મના જ્ઞાન વડે આખા જગતનું જ્ઞાન થાય છે, કારણ કે બ્રહ્મ અને જગત વચ્ચેનો ભેદ મિથ્યા છે અને કારણ અને કાર્ય બન્ને એક જ વસ્તુ છે. હૃદયકમળની વચમાં જે અત્યંત સૂક્ષ્મ આકાશ રહેલું છે, તે જ સચ્ચિદાનંદ છે.

૮૫—પ્રાણાગ્નિહોત્ર ઉપનિષદ (સાર)

દેહ એ યજ્ઞની આહુતિ આપવા માટેનું અગ્નિહોત્ર છે. શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાલી રહ્યો છે, તેમાં આત્મા યજમાન (યજ્ઞ કરનારો) છે, બુદ્ધિ પત્ની છે, અહંકાર અધ્વર્યુ છે, ચિત્ત હોતા છે, પ્રાણ–અપાન વગેરે પાંચ બ્રાહ્મણો છે, અને શરીર વેદિ છે.

૮૬—ગોપાલપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સચ્ચિદાનંદરૂપ, વેદાન્ત વડે જાણી શકાતા, ગુરુ અને બુદ્ધિના સાક્ષી એવા કૃષ્ણને નમસ્કાર હો. કૃષ્ણ પરમદેવ છે. ગોવિંદ વડે મરણ પણ ભય પામે છે. પાપોને ખેંચનાર હોવાથી એ કૃષ્ણ કહેવાય છે, અને ગો અર્થાત્ વેદ વડે જાણી શકાતા હોવાથી તે ગોવિંદ કહેવાય છે. જે એનું ભજન અને ધ્યાન કરે છે, તે અમર બને છે. કમળના જેવી આંખવાળા, પીળા વસ્ત્રવાળા ગોપ, ગોપી અને ગાયોથી વીંટળાયેલા, અને કાલિન્દી (જમુના)-ના ઠંડા પવન વડે સેવાયેલા કૃષ્ણનું મનમાં ધ્યાન કરનારો સંસારમાંથી છૂટી જાય છે. એ કૃષ્ણ જ પોતાની માયાનો આશ્રય કરીને બધા લોકોનું પાલન કરે છે. એ કૃષ્ણ એક છતાં પણ સર્વ ઠેકાણે રહેલો છે, અને અનેક રૂપો ધારણ કરે છે. તેનું જેઓ ભજન કરે છે, તેઓને કાયમની સિદ્ધિ મળે છે. એ અનિત્ય વસ્તુઓમાં નિત્ય તત્ત્વ છે અને ચેતન વસ્તુઓનું ચેતન છે. એ એકલો જ બધાની મનકામના પૂરે છે. તેનું ભજન કરનારાને કાયમનું સુખ મળે છે. જે સૃષ્ટિની પહેલાં બ્રહ્માને ઉત્પન્ન કરે છે અને જે તેની તરફ વિદ્યાને પ્રેરે છે, તે કૃષ્ણને હું મોક્ષની ઇચ્છાથી શરણે જાઉં છું.

ૐ વિશ્વસ્વરૂપને નમસ્કાર. વિશ્વની સ્થિતિ અને પ્રલયના હેતુને નમસ્કાર. વિશ્વેશ્વર, વિશ્વરૂપ, અને ગોવિન્દને નમસ્કાર.

કેવી રીતે હોઇ શકે?' તેમનો આ વિચાર જાણી લઇને દુર્વાસામુનિએ કહ્યું: 'શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગન્ધ એ પાંચ ગુણો તો અનુક્રમે આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ અને પૃથ્વીના છે. પણ આત્મા તો એ પાંચ ગુણો તેમજ પાંચ મહાભૂતોથી ભિન્ન છે અને તેઓની અંદર રહેલો છે. તેઓ એ આત્માને જાણતા નથી. હું એ આત્મા હોઇને ભોક્તા કેવી રીતે થાઉં? વળી આ બધાનો વિચાર તો મન વડે થાય છે. પણ જ્યાં બધું આત્મારૂપ જ બની ગયું હોય, ત્યાં વિચાર શાનો? આમ હું આત્મા હોઇ કેવી રીતે ભોક્તા થાઉં? શ્રીકૃષ્ણ પણ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ બન્ને શરીરના કારણ અને સાક્ષી છે. જીવ ભોક્તા બને છે, જ્યારે ઈશ્વર ભોક્તા બનતો નથી. આથી શ્રીકૃષ્ણ ભોક્તા નથી. જે ઇચ્છા વડે કામભોગોને ભોગવે છે તે કામી છે, પણ જે નિઃસ્પૃહપણે ભોગો ભોગવે છે તે અકામી છે. આ કૃષ્ણ તો જન્મ અને ઘડપણ વિનાના, સ્થિર અને અવિનાશી છે. તે જ સૂર્યમાં અને ગાયોમાં રહેલો છે અને ગોવાળોનું રક્ષણ કરે છે. તે જ પ્રાણીમાત્રમાં રહીને તેઓને પાળે છે, અને તે જ, હે ગોપીઓ, તમારો સ્વામી છે.'

ત્યારપછી ગાન્ધર્વી નામની ગોપીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દુર્વાસામુનિ ફરી બોલ્યા: 'બૃહદ્વન, મધુવન, વગેરે બાર વનો વડે મથુરા નગરી ઘેરાયેલી છે. તે વનોમાં આદિત્યો, રુદ્રો, વસુઓ વગેરે બધા દેવો રહે છે. મથુરામાં પ્રદ્યુમ્ન, બલભદ્ર અનિરુદ્ધ અને રુક્મિણી સાથે શ્રીકૃષ્ણ રહે છે. પહેલાં એક અને અજોડ એવું બ્રહ્મ જ હતું. તેમાંથી અવ્યક્ત પ્રકૃતિ પ્રગટ થઈ. તેમાંથી મહાન્, તેમાંથી અહંકાર, તેમાંથી પાંચ તન્માત્રા અને તેમાંથી પાંચ મહાભૂત ઉત્પન્ન થયા. ૐકારમાંનો અકાર બલભદ્રરૂપ છે, ઉકાર પ્રદ્યુમ્નરૂપ છે અને મકાર અનિરુદ્ધરૂપ છે. અર્ધમાત્રા કૃષ્ણ છે અને તેમાં જ આ વિશ્વ સ્થિર બન્યું છે.

માં જ કલ્પાયેલું છે. દેહ, ઇન્દ્રિય, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, ચિત્ત, માયા તેમજ આકાશ વગેરે જગત, અને કર્તા, ભોક્તા વગેરે કાંઇ જ નથી; પરન્તુ એક માત્ર સચ્ચિદાનન્દ બ્રહ્મરૂપ હું જ છું. જેમ પાણી હાલતાં તેમાં પ્રતિબિમ્બિત થયેલો સૂર્ય હાલતો લાગે છે, તેમ અહંકારના સંબન્ધથી આત્માનો સંસાર ભાસમાન થાય છે. સંસારનું કારણ ચિત્ત જ છે, માટે તેને પ્રયત્ન કરીને શુદ્ધ કરવું. રાગ, દ્વેષ વગેરે જેવા ઉત્પન્ન થવા માંડે તેવા જ તેઓને જ્ઞાનરૂપ અગ્નિથી બાળી નાખવા. માણસ જેટલો પારકાના દોષ જોવામાં ચાલાક હોય છે, તેટલો જો પોતાના દોષ જોવામાં ચાલાક હોય, તો કોણ બન્ધનમાંથી મુક્ત ન થાય? સિદ્ધિઓને આપનારાં દ્રવ્ય, મંત્ર, ક્રિયા વગેરે સાધનો પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરાવવામાં તદ્દન નિરુપયોગી છે. જેમાં બધી ઇચ્છાઓ શાન્ત થઈ જાય એવી આત્મપ્રાપ્તિનો ઉદય થયા પછી એવી સિદ્ધિઓ મેળવવાની કોની ઇચ્છા રહે?

ઋભુમુનિએ નિદાઘને આ પ્રમાણે કહ્યું:—આત્મજ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ છે—શુભેચ્છા, વિચારણા, તનુમાનસી, સત્ત્વાપત્તિ અસંસક્તિ, પદાર્થભાવના અને તુર્યગા. શાસ્ત્ર અને સજ્જનોના સમાગમ વડે હું મારું મૂઢપણું ટાળું એવી વૈરાગ્યપૂર્વકની ઇચ્છાને શુભેચ્છા કહેવાય છે. શાસ્ત્ર, સજ્જનસમાગમ, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ સાથે સદાચાર તરફ જે પ્રવૃત્તિ થાય છે, તે વિચારણા કહેવાય છે. પહેલી બે ભૂમિકા વડે ઇન્દ્રિયોના વિષયો તરફની આસક્તિનું ક્ષીણ થઇ જવું, તે તનુમાનસી નામની ત્રીજી ભૂમિકા છે. ત્યારબાદ બહારના વિષયો શાન્ત થઈ જતાં માત્ર શુદ્ધ સત્ત્વરૂપ આત્મા જ બાકી રહેવો, તે સત્ત્વાપત્તિ નામની ચોથી ભૂમિકા છે. ત્યારપછી અનાસક્તિને લઇને સત્ત્વરૂપ આત્મામાં આરૂઢ થવું, તે અસંસક્તિ નામની પાંચમી ભૂમિકા છે. પાંચમી ભૂમિકાના અભ્યાસ વડે આત્મામાં જ આનન્દ મેળવીને

બહારના અને અંદરના પદાર્થોનું જાણે કે કોઈ બીજાને જ થતું હોય તેવું ભાન થવું, તે પદાર્થભાવના નામની છઠ્ઠી ભૂમિકા છે. છ ભૂમિકાના લાંબા અભ્યાસથી બધા ભેદોનો લય થઈ જતાં એક આત્મસ્વરૂપમાં જ સ્થિરતા થઈ જવી, તે તુર્યગા નામની સાતમી ભૂમિકા છે. સાધક પહેલી ત્રણ ભૂમિકામાં મુમુક્ષુ કહેવાય છે, ચોથીમાં બ્રહ્મવિદ્, પાંચમીમાં બ્રહ્મવિદ્વર, છઠ્ઠીમાં બ્રહ્મવિદ્વરીયાન અને સાતમીમાં બ્રહ્મવિદ્વરિષ્ઠ કહેવાય છે.

સુખમાં અથવા દુઃખમાં પણ જેનું મન ઉદય કે અસ્ત પામતું નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. રાગ, દ્વેષ, ભય વગેરે અનુસાર બહારથી રહેતો હોવા છતાં પણ અંદરથી જે આકાશની જેમ વિકારરહિત રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ક્રિયા કરતો હોય કે ન કરતો હોય તોપણ જેને અહંકાર ઉત્પન્ન થતો નથી અને જેની બુદ્ધિ મલિન થતી નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. લોકો જેનાથી ઉદ્વેગ પામતા નથી, જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી, અને જે હર્ષ, શોક અને ભયથી મુક્ત છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. મનની બધી કામનાઓને જે છોડી દે છે અને સર્વાત્મક એવા બ્રહ્મમાં સંતોષી રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. આ જગત હું જ છું અને જે બધું દેખાય છે તે બધું અવાસ્તવિક છે એમ નિશ્ચય થયો હોઈ જેના ચિત્તમાં કાંઈ પણ સ્ફુરતું નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે.

શરીર પાંચ મહાભૂતનું બનેલું છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—એ આઠ યોગનાં અંગો છે.* એ યોગની સાધના વડે પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જીવન્મુક્ત બનાય છે.

* આ બધાં અંગોનું વર્ણન આગળ અનેક ઉપનિષદોમાં આપવામાં આવ્યું છે, તેથી અહીં પાછું આપ્યું નથી. (જુઓ ખાસ કરીને 'શ્રીજાબાલદર્શન' ઉપનિષદનો સાર, પાન ૫૧૨)

૯૧–શાટ્યાયની ઉપનિષદ (સાર)

મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયભોગ તરફ વળેલું મન બંધનને અને તેનાથી દૂર થયેલું મન મોક્ષને આપે છે. ચિત્ત જ સંસાર છે, માટે તેને પ્રયત્ન વડે શુદ્ધ કરવું. જેમાં ચિત્ત જાય તેવો માણસ થાય છે. સતશાસ્ત્ર જાણ્યા વિના બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતું નથી અને બ્રહ્મજ્ઞાન વિના પરમધામમાં જવાતું નથી. ત્રણ આશ્રમોમાં રહીને પછી સંન્યાસઆશ્રમમાં પ્રવેશ કરવો. કુટીચક, બહૂદક, હંસ અને પરમહંસ એવા સંન્યાસીના ચાર પ્રકારો છે. આ બધા ય સંન્યાસીઓ ચિત્તને શુદ્ધ કરીને, અને આત્મા વડે આત્મામાં જ બ્રહ્મની ભાવના કરીને પવિત્ર બને છે. સંન્યાસીએ સદા એકભક્તિ વડે યોગરૂપ યજ્ઞને સેવવો. વાણી, મન અને શરીર વડે અહિંસાનું પાલન કરવું, તે તપોયજ્ઞ કહેવાય છે. ઉપનિષદો વગેરેનો હમેશ અભ્યાસ કરવો તે જ્ઞાનયજ્ઞ કહેવાય છે. સંન્યાસીનાં દણ્ડ, શિખા અને જનોઈ જ્ઞાનરૂપ જ હોય છે. સંન્યાસીએ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, દંભ, અહંકાર વગેરેને છોડી દેવા અને માન–અપમાન તેમજ નિન્દા–સ્તુતિને સરખાં ગણવાં. તેણે ભિક્ષા માગી જીવન નિભાવવા પૂરતું મેળવવું. દેવાલય, અથવા ઝાડના મૂળ પાસે, અથવા ગુફામાં વાસો કરવો. જો એક વાર આત્માનું જ્ઞાન થઇ ગયું હોય, તો પછી શરીરને કષ્ટ શું કામ આપવું ? બુદ્ધિમાન મનુષ્યે બ્રહ્મને જાણવું અને ઘણા શબ્દોનું ચિંતન ન કરવું. બ્રહ્મનું જ્ઞાન થયા પછી એ જ્ઞાનથી પણ કંટાળી જઇ બાળક જેવા બનીને રહેવું. અને પછી તો બ્રહ્મજ્ઞાન તેમજ બાળકભાવ બન્નેને છોડી દઈ મૌન ધારણ કરવું. જ્યારે હૃદયમાં રહેલી બધી ઇચ્છાઓ દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે મર્ત્ય મનુષ્ય અમર બને છે અને અહીં જ બ્રહ્મને પામે છે.

૯૨—હયગ્રીવ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીએ બ્રહ્મા પાસે જઈને બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન માગ્યું, ત્યારે બ્રહ્માએ શ્રીહયગ્રીવ ભગવાનના મંત્રો આપ્યા અને તેનો જપ કરવાનું કહ્યું; અને છેવટે કહ્યું કે એ મંત્રો વેદાન્તનાં ચાર મહાવાક્યોના અર્થનું જ પ્રતિપાદન કરે છે. જે આ મંત્રોને જાણે છે, તેનાં બધાં પાપ નાશ પામે છે. તેમજ હયગ્રીવ ભગવાનના પ્રભાવ વડે તે મહાપુરુષ થાય છે અને જીવન્મુક્ત બને છે.

૯૩—દત્તાત્રેય ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્માને નારાયણે દત્તાત્રેયના મંત્રો આપ્યા, અને તેઓના જપનો વિધિ બતાવ્યો, અને પછી કહ્યું કે જે એનો નિત્ય અભ્યાસ કરે છે તેને સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે અને મોક્ષ મળે છે.

૯૪—ગરુડ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મા,નારદ,બૃહત્સેન,ઇન્દ્ર અને ભરદ્વાજ,અને તેના જીવત્કામ નામના શિષ્યો—એમ પરંપરાએ ઊતરી આવેલી ગારુડબ્રહ્મ નામની મંત્રવિદ્યા છે. એ મંત્રનો જપ કરવાથી બધા વિષનો નાશ થાય છે. ગરુડ પક્ષીની સ્તુતિ કરીને આ મંત્રપ્રયોગ કરવાથી સાપ, વીંછી, ઘરોળી વગેરે બધાનાં વિષ દૂર કરી શકાય છે. જે આ વિદ્યાને અમાસને દિવસે સાંભળે છે, અથવા તેનો પાઠ કરે છે તેને જિંદગીભર સાપ કરડતા નથી.

૯૫—કલિસંતરણ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીના પૂછવાથી બ્રહ્માએ કહ્યું—ભગવાન નારાયણના નામના ઉચ્ચારણમાત્રથી જ આ કલિયુગમાં સંસાર તરી જવાય છે. હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે; હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે, એમ સોળ નામનો જપ કલિનાં પાપોનો નાશ કરનારો છે. તેના જુદીજુદી સંખ્યાના જપ વડે જુદાજુદા પ્રકારનાં પાપોમાંથી છુટકારો થાય છે.

૯૬—જાબાલિ ઉપનિષદ (સાર)

મહર્ષિ પિપ્પલાદના પુત્રે ભગવાન જાબાલિને પૂછ્યું: 'ભગવન્! મને પરમતત્ત્વનું રહસ્ય કહો. તેમજ જીવ કોણ? પશુ કોણ? ઈશ્વર કોણ? અને મોક્ષનો ઉપાય શો? તે પણ કહો.' ભગવાન જાબાલિએ ઉત્તર આપ્યો: 'પશુપતિ (શિવ) પરમતત્ત્વ છે, અને અહંકારયુક્ત સંસારી જીવ પશુ છે. પશુપતિ સર્વજ્ઞ અને સર્વનો ઈશ્વર છે. જીવરૂપ પશુઓનો પતિ હોઇ તે પશુપતિ કહેવાય છે. એ પશુપતિનું જ્ઞાન વિભૂતિ (ભસ્મ) ધારણ કરવાથી થાય છે.' ત્યાર પછી ભગવાન જાબાલિએ ભસ્મથી ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાનો વિધિ અને ભસ્મનું રહસ્ય તેને કહી સંભળાવ્યાં. (એ વિધિ અને રહસ્યને માટે જુઓ 'કાલાગ્નિરુદ્ર' ઉપનિષદનો સાર, પાન ૪૧૭)

૯૭—સૌભાગ્યલક્ષ્મી ઉપનિષદ (સાર)

સૌભાગ્ય આપનારી લક્ષ્મીદેવીનું વેદમાં આપેલા મંત્રો વડે વિધિપૂર્વક ધ્યાન કરવું.

યોગના અભ્યાસ વડે યોગનું જ્ઞાન મેળવવું. યોગનો અભ્યાસ કરવાથી જ યોગમાં આગળ વધાય છે. યોગ વડે

પ્રમાદરહિત બનેલો યોગી ચિરકાળ સુધી આનંદમાં રહે છે. ઊંઘ પૂરી થયા બાદ શાન્ત અને એકાન્ત પ્રદેશમાં હમેશાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. મોં વડે બહારના વાયુને અંદર ખેંચવો અને અપાનવાયુનું આકર્ષણ કરી તેને સ્થિર કરવો. તેમજ બે કાન, બે આંખ અને બે નસકોરાંને હાથના બે અંગૂઠા અને આંગળીઓ વડે બંધ કરીને બેસવું. એમ કરતાં પવિત્ર નાદ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. યોગ વડે પરમતત્ત્વરૂપ બનવું. અહંભાવને છોડી દઈ વિકલ્પરહિત અવસ્થામાં સ્થિર બનેલો જ્ઞાની જગતરૂપ કલ્પનાનો વિચાર કરતો નથી. જેમ પાણીમાં મીઠું મળી જાય, તેમ યોગ વડે જ્યારે આત્મા અને મન એક બને છે, ત્યારે તેને સમાધિ કહેવાય છે. પ્રાણ અને મન એ બન્નેનો લય થઈ જતાં જે સમરસરૂપ સ્થિતિ થાય છે, તે સમાધિ કહેવાય છે. જે સ્થિતિમાં જીવાત્મા અને પરમાત્મા બન્ને એક બને છે અને બધા સંકલ્પોનો નાશ થાય છે, તે સ્થિતિને સમાધિ કહેવાય છે. જ્યાં જ્યાં મન જાય, ત્યાં ત્યાં બધે જ પરમપદ અથવા પરબ્રહ્મ એકસરખું જ રહેલું છે એમ જાણ.

કુણ્ડલિનીયોગની સાધનામાં નવ ચક્રોનો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં નામો આ પ્રમાણે છે—મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, નાભિચક્ર, મણિપૂરક, કણ્ઠચક્ર, તાલુચક્ર, ભ્રૂચક્ર, આજ્ઞાચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર. —આ દરેકના ધ્યાન વડે જુદીજુદી સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૯૮—સરસ્વતીરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

કેટલાક ઋષિઓએ ભગવાન આશ્વલાયન મુનિને પૂછ્યું: 'ભગવન્! કયા ઉપાય વડે તત્ત્વનું જ્ઞાન થાય છે? અને કોની ઉપાસના કરીને આપને તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું છે? તે કહો.'

આશ્વલાયન મુનિએ ઉત્તર આપ્યો: 'સરસ્વતીદેવીની સ્તુતિ અને જપ કરવાથી મને પરમ સિદ્ધિ મળી છે.' ત્યારપછી ઋષિઓ-

ના પૂછવાથી સરસ્વતીની સ્તુતિ અને ધ્યાનનો વિધિ તેમણે તેઓને કહ્યો. હિમ, ચંદ્ર વગેરે જેવી ધવલ, કલ્યાણકારિણી અને મનોહર અંગવાળી વાણીની દેવી સરસ્વતીને મન અને વાણી વડે નમું છુ. વેદાન્તના અર્થનું તત્ત્વ જેનું સ્વરૂપ છે અને જે નામ-રૂપ દ્વારા વ્યક્ત બને છે, તે સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરો. બુદ્ધિનું રક્ષણ કરનારી અને બલયુક્ત એવી દેવી સરસ્વતી પોતાના બળથી અમારું રક્ષણ કરો. ચારે વેદો તેમજ બધાં વેદાંગોમાં જેનું એકલીનુ જ વર્ણન છે, તે બ્રહ્મની અદ્વૈત શક્તિરૂપ સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરો. આકાશરૂપ મહાન પર્વત પરથી દેવી સરસ્વતી અમારા યજ્ઞમાં આવો, અને અમારી આપેલી આહુતિ સ્વીકારીને અમારા બોલેલા સ્તુતિમંત્રો સાંભળો. જે અક્ષર, શબ્દ, વાક્ય અને અર્થને સ્વરૂપે રહેલી છે અને જે અનાદિ તેમજ અનન્ત છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરો. પવિત્ર સરસ્વતીદેવી પોતાના બળ વડે અને બુદ્ધિ વડે અમારા જ્ઞાનરૂપ યજ્ઞ પર કૃપા કરો. જે અન્તર્યામી આત્મારૂપ બનીને ત્રૈલોક્યને નિયમમાં રાખે છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરો. અન્તર્દૃષ્ટિવાળા જીવો જેનો અનુભવ કરી શકે છે, તે વ્યાપક અને જ્ઞાનરૂપા સરસ્વતી-દેવી મારું રક્ષણ કરો. જેને જાણીને યોગીનાં બધાં બન્ધન છૂટી જઈ તેને પરમસ્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરો.

આ સ્તુતિશ્લોકો તેમજ વેદની બીજી અનેક ઋચાઓ વડે સરસ્વતીદેવીની આરાધના કરનારાની વાણી તેની મરજી અનુસારની થાય છે અને પોતે શીખ્યો ન હોય તેવો ગ્રન્થ પણ તેને આપમેળે જણાય છે.

હું સદા સચ્ચિદાનન્દરૂપ હોઇ બ્રહ્મ છું. સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણની સામ્યાવસ્થા એ પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. ચૈતન્યનું પ્રતિબિમ્બ પડવાથી એ પ્રકૃતિ ત્રણ પ્રકારની ભાસે છે. શુદ્ધ સત્ત્વ-

ગુણવાળી પ્રકૃતિ માયા કહેવાય છે, અને એ માયા સર્વજ્ઞ ઈશ્વરની ઉપાધિ છે. એ ઈશ્વર સાત્ત્વિક હોઈ, સમષ્ટિરૂપ હોઈ તેમજ બધાં જગતોનો સાક્ષી હોઈ કરવાને, ન કરવાને અને ઊંધુ કરવાને સમર્થ છે. ઈશ્વરની માયામાં બે શક્તિ રહેલી છે—વિક્ષેપ-શક્તિ અને આવરણશક્તિ. વિક્ષેપશક્તિ આખા બ્રહ્માંડને ઉત્પન્ન કરે છે, અને એ શક્તિ જ દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય (જોનારું ચૈતન્ય અને જોવાની વસ્તુ)ની ભિન્નતાને જન્માવે છે. બીજી આવરણ-શક્તિ બ્રહ્મને ઢાંકી દે છે, અને તેમ કરીને સંસારનું કારણ બને છે. આવરણનો નાશ થઈ જતાં જગત અને બ્રહ્મનો ભેદ નાશ પામે છે. જેને અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય (અર્થાત્ સત્, ચિત્ અને આનંદ; અર્થાત્ હોવાપણું, ભાન થવાપણું અને આનંદ પામવા-પણું) કહે છે તે ત્રણ બ્રહ્મનાં લક્ષણો છે; જ્યારે નામ અને રૂપ એ બે જગતનાં લક્ષણો છે. આથી નામ અને રૂપને છોડી દઈને સચ્ચિદાનન્દરૂપમાં લીન બની સમાધિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો. એ સમાધિ સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એમ બે પ્રકારની છે. તેમાં સવિકલ્પ સમાધિ બે પ્રકારની છે. ચિત્તમાં રહેલા કામ વગેરેના સાક્ષીરૂપે ચૈતન્યનું ધ્યાન કરવું, તે પહેલા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. સંગરહિત, સચ્ચિદાનન્દરૂપ અને દ્વૈત વિનાનું બ્રહ્મ હું જ છું એવું ધ્યાન કરવું, તે બીજા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. અનુભવનું આસ્વાદન થતાં નામ અને રૂપથી જુદા થઈ જઈ તદ્દન સ્તબ્ધ બની જવું, તે નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે. સમાધિના અભ્યાસ વડે શરીરના અભિમાનનો નાશ થઈ જતાં અને પરમાત્માનું જ્ઞાન થતાં હૃદયની બધી ગાંઠો ભેદાઈ જાય છે અને બધા સંશયો છેદાઇ જાય છે. મારામાં જીવપણું અને ઈશ્વરપણું માત્ર કલ્પિત જ છે અને ખરું જોતાં છે જ નહિ એમ જે જાણે છે, તે મુક્ત જ છે.

૯૯—બહ્‌વૃચ ઉપનિષદ (સાર)

જગતની પહેલાં એક દેવી જ હતી. તેણે આ બ્રહ્માણ્ડ રચ્યું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રુદ્ર, મરુદ્ગણો, ગન્ધર્વો, અપ્સરાઓ, અંડજ વગેરે ચાર પ્રકારનાં પ્રાણીઓ, સ્થાવર, જંગમ વગેરે બધુંય તેણે જન્માવ્યું. એ દેવી ત્રણ શરીરરૂપ ત્રણ પુરમાં રહેનારી હોવાથી મહાત્રિપુરસુંદરી કહેવાય છે. એ મહાત્રિપુરસુન્દરી જ હોવાપણું, ભાન થવાપણું અને આનંદ પામવાપણું અર્થાત્ સત, ચિત્ અને આનંદરૂપ છે. તું, હું, આ આખું વિશ્વ અને બધા દેવો એ મહાત્રિપુરસુંદરીરૂપ જ છે. પ્રજ્ઞાન બ્રહ્મ છે, હું બ્રહ્મ છું, તે (બ્રહ્મ) તું છે, આ આત્મા બ્રહ્મ છે, વગેરે વેદાન્તનાં વાક્યો એ મહાત્રિપુરસુંદરીનું જ વર્ણન કરે છે. મહાત્રિપુરસુંદરી, બાલા, અમ્બિકા, બગલા, માતંગી, સ્વયંવરકલ્યાણી, ભુવનેશ્વરી, ચામુણ્ડા, ચણ્ડા, વારાહી, તિરસ્કરિણી, રાજમાતંગી, શુક-શ્યામલા, લઘુશ્યામલા, અશ્વારૂઢા, પ્રત્યંગિરા, ધૂમાવતી, સાવિત્રી, સરસ્વતી અને બ્રહ્માનન્દકલા એ બધાં તે દેવીનાં જ નામો છે.

૧૦૦—મુક્તિકા ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીહનુમાનજીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રીરામચંદ્રજીએ કહ્યું:—વેદો પરમાત્માના નિઃશ્વાસમાંથી પ્રગટ થયા છે, અને તે વેદોના અન્તમાં ઉપનિષદો છે. વેદો ચાર છે—ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ. તેઓની શાખાઓ અનુક્રમે એકવીસ, એકસો એક, હજાર અને પચાસ છે. દરેક શાખાનું એકએક ઉપનિષદ ગણાય છે. મોક્ષની ઇચ્છાવાળાઓની મુક્તિને માટે માણ્ડૂક્ય ઉપનિષદ જ બસ છે. પણ જો તેના અભ્યાસથી જ્ઞાન ન થાય, તો દશ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો. તેટલાથી પણ જ્ઞાન દૃઢ ન થાય, તો બત્રીસ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો. અને નહિ તો આખરે એકસો આઠ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો.

ચાર વેદોનાં જુદાંજુદાં ઉપનિષદોનાં નામો નીચે મુજબ છે:

૧. ઋગ્વેદ— ૧. ઐતરેય, ૨. કૌષીતકિ, ૩. નાદબિન્દુ, ૪. આત્મપ્રબોધ, ૫. નિર્વાણ, ૬. મુદ્ગલ, ૭. અક્ષમાલિકા, ૮. ત્રિપુરા, ૯. સૌભાગ્યલક્ષ્મી, અને ૧૦. બહ્વૃચ.

૨. યજુર્વેદ—

(અ) શુક્લ યજુર્વેદ—૧. ઈશ, ૨. બૃહદારણ્યક, ૩. જાબાલ, ૪. હંસ, ૫. પરમહંસ, ૬. સુબાલ, ૭. મંત્રિકા, ૮. નિરાલંબ, ૯. ત્રિશિખિબ્રાહ્મણ, ૧૦. મંડલબ્રાહ્મણ, ૧૧. અદ્વયતારક, ૧૨. પૈંગલ, ૧૩. ભિક્ષુક, ૧૪. તુરીયાતીતાવધૂત, ૧૫. અધ્યાત્મ, ૧૬. તારસાર, ૧૭. યાજ્ઞવલ્ક્ય, ૧૮. શાટ્યાયની, અને ૧૯. મુક્તિકા.

(આ) કૃષ્ણ યજુર્વેદ—૧. કઠ, ૨. તૈત્તિરીય, ૩. બ્રહ્મ, ૪. કૈવલ્ય, ૫. શ્વેતાશ્વતર, ૬. ગર્ભ, ૭. નારાયણ, ૮. અમૃતબિન્દુ, ૯. અમૃતનાદ, ૧૦. કાલાગ્નિરુદ્ર, ૧૧. ક્ષુરિકા, ૧૨. સર્વસાર, ૧૩. શુકરહસ્ય, ૧૪. તેજોબિન્દુ, ૧૫. ધ્યાનબિન્દુ, ૧૬. બ્રહ્મવિદ્યા, ૧૭. યોગતત્ત્વ, ૧૮. દક્ષિણામૂર્તિ, ૧૯. સ્કન્દ, ૨૦. શારીરક, ૨૧. યોગશિખા, ૨૨. એકાક્ષર, ૨૩. અક્ષિ, ૨૪. અવધૂત, ૨૫. કઠરુદ્ર, ૨૬. રુદ્રહૃદય, ૨૭. યોગકુણ્ડલિની, ૨૮. પંચબ્રહ્મ, ૨૯. પ્રાણાગ્નિહોત્ર, ૩૦. વરાહ, ૩૧. કલિસંતરણ, અને ૩૨. સરસ્વતીરહસ્ય.

૩. સામવેદઃ—૧. કેન, ૨. છાન્દોગ્ય, ૩. આરુણિ, ૪. મૈત્રાયણી, ૫. મૈત્રેયી, ૬. વજ્રસૂચિકા, ૭. યોગચૂડામણિ, ૮. વાસુદેવ, ૯. મહા, ૧૦. સંન્યાસ, ૧૧. અવ્યક્ત, ૧૨. કુણ્ડિકા, ૧૩. સાવિત્રી, ૧૪. રુદ્રાક્ષજાબાલ, ૧૫. શ્રીજાબાલદર્શન, અને ૧૬. જાબાલિ.

૪. અથર્વવેદઃ—૧. પ્રશ્ન, ૨. મુણ્ડક, ૩. માણ્ડૂક્ય, ૪. અથર્વશિર, ૫. અથર્વશિખા, ૬. બૃહજ્જાબાલ, ૭. નૃસિંહતાપિની, ૮. નારદપરિવ્રાજક, ૯. સીતા, ૧૦. શરભ, ૧૧. ત્રિપાદ્વિભૂતિમહાનારાયણ, ૧૨. રામરહસ્ય, ૧૩. રામતાપિની, ૧૪. શાણ્ડિલ્ય, ૧૫. પરમહંસપરિવ્રાજક, ૧૬. અન્નપૂર્ણા, ૧૭. સૂર્ય, ૧૮. આત્મા, ૧૯. પાશુપતબ્રહ્મ, ૨૦. પરબ્રહ્મ, ૨૧. ત્રિપુરાતાપિની, ૨૨. દેવી, ૨૩. ભાવના, ૨૪. બ્રહ્મજાબાલ, ૨૫. ગણપતિ, ૨૬. મહાવાક્ય, ૨૭. ગોપાલતાપિની, ૨૮. કૃષ્ણ, ૨૯. હયગ્રીવ, ૩૦. દત્તાત્રેય, અને ૩૧. ગરુડ.

કર્તાપણું, ભોક્તાપણું, સુખ, દુઃખ વગેરે રૂપનો જે ચિત્તધર્મ છે તે કલેશરૂપ હોઈ બંધન છે. તે ચિત્તનો નિરોધ થવો તે જીવન્મુક્તિ છે, અને પ્રારબ્ધકર્મનો નાશ થતાં વિદેહમુક્તિ મળે છે. પુરુષપ્રયત્ન વડે સાધ્ય થનારા વેદાન્તશ્રવણ વગેરે વડે સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં જીવન્મુક્તિ મળે છે. બધી વાસનાઓનો નાશ થતાં પણ તે મળે છે. વાસનારૂપ નદી શુભ અને અશુભ એમ બે માર્ગ વાટે વહે છે. તેને પુરુષપ્રયત્ન વડે પ્રથમ શુભ માર્ગ તરફ વાળવી અને પછી બધી વાસનાઓને છોડી દેવી. વાસનાક્ષય, આત્મજ્ઞાન અને મનોનાશ એ ત્રણે લાંબા વખતના સતત અભ્યાસ વડે સિદ્ધ થાય છે. સેંકડો પૂર્વજન્મોના અભ્યાસ-

ને લઇને મિથ્યા સંસારવાસના દૃઢ થઈ ગઈ છે, અને તેથી લાંબા કાળના અભ્યાસ વિના તેનો નાશ થઈ શકતો નથી. વાસનામાં આસક્ત બનેલું મન બદ્ધ કહેવાય છે, અને વાસના વિનાનું મન મુક્ત કહેવાય છે. વાસનાને છોડી દઇને માત્ર ચૈતન્ય-સ્વરૂપમાં જ જે સ્થિર બને છે, તે સચ્ચિદાનંદરૂપ જ બની જાય છે. સમાધિ અથવા બીજાં કર્મો કરે કે ન કરે, તોપણ જેણે અંતઃકરણપૂર્વક બધી ઇચ્છાઓ છોડી દીધી છે, તે મુક્ત જ છે. જેનું મન વાસનાવિનાનું છે, તેને કર્મ કરવાપણું અથવા ન કરવાપણું કાંઈ જ નથી. તેની આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયો વાસના-રહિતપણે આપમેળે બહારની વસ્તુઓ તરફ જાય છે. ચિત્તરૂપ વૃક્ષનાં પ્રાણ અને વાસના એ બે બીજો છે. તેમાંના એકનો પણ જો નાશ થાય તો બન્ને નાશ પામે છે. જ્યાં સુધી પરમ-તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું ન હોય ત્યાં સુધી ગુરુ અને શાસ્ત્રના નિર્ણય પર આધાર રાખી ચાલવું. ત્યાર પછી જ્ઞાન પરિપક્વ થતાં એ શુભ વાસનાઓને પણ છોડી દેવી. મનોનાશ બે પ્રકારનો ગણાય છે—સરૂપ અને અરૂપ. મૈત્રી (મિત્રતા), મુદિતા (પ્રસન્નતા), કરુણા, વગેરે શુભ ગુણોવાળું જીવન્મુક્તનું ચિત્ત શાન્તિને પામે છે, અને તેને ફરી પાછો જન્મ ધરવો પડતો નથી. આવો શુભ ગુણોવાળો જીવન્મુક્તનો મનોનાશ સરૂપ કહેવાય છે. પરંતુ જેમાં કોઇ પણ પ્રકારનો સંકલ્પ જ ન ઊઠે એવો વિદેહમુક્તનો મનોનાશ અરૂપ કહેવાય છે. શરૂઆત-માં તો હાથ વડે હાથ દબાવીને અને દાંત પર દાંત ભીડીને હઠપૂર્વક પણ પોતાના મન પર કાબૂ મેળવવો. પરંતુ પછી તો અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસ અને સંતસમાગમ જરૂરી છે. કારણ કે જેઓ માત્ર હઠ વડે જ મન પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ તો જાણે કે કાચા સૂતર વડે મદમત્ત હાથીને બાંધવા જ મથી રહ્યા છે.

બ્રહ્માકાર બનેલી મનોવૃત્તિનો અહંકારવિનાનો જે પ્રવાહ તે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે, અને પરમ આનંદ આપનારું તેમજ તદ્દન શાન્ત બની ગયેલી વૃત્તિવાળું જે ચિત્ત તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે.

વાસના બે પ્રકારની છે—શુદ્ધ અને મલિન. મલિન વાસના પુનર્જન્મનું કારણ છે, જ્યારે શુદ્ધ વાસના પુનર્જન્મનો નાશ કરે છે. બધી વાસનાઓને છોડી દીધા પછી મોક્ષ મેળવવાની ઇચ્છા પણ છોડી દેવી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ વિનાનાં, નામ અને ગોત્રથી રહિત, અવિનાશી અને નિત્ય એવા પરમાત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ



સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયના

ગ્રંથોનું સૂચીપત્ર

ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો—	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
સંપૂર્ણ મહાભારત–ભાષાંતર–સાત ગ્રંથમાં, ...	૫૨૦૮	૪૫-૦-૦
ઉપનિષદો–૧૦૮–સરળ ગુજરાતી ભાષાંતર બે ગ્રંથમાં	૫૫૨	૪-૦-૦
માનસ રામાયણ–બે ગ્રંથમાં, ૩૦ ચિત્રો સાથે ...	૧૪૦૦	૫-૪-૦
•તુલસીકૃત રામાયણ–બે ગ્રંથમાં, ૩૬ ચિત્રો સાથે...	૧૪૩૨	૭-૮-૦
વાલ્મીકિ રામાયણ–એક ગ્રંથમાં, ૩૭ ચિત્રો સાથે...	૧૫૨૮	૫-૮-૦
યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ–ચાર દળદાર ગ્રંથોમાં...	૧૯૦૮	૧૨-૦-૦
દત્ત–પરશુરામ અથવા આત્મદર્શનયોગ	૩૪૪	૨-૦-૦
•શ્રીમદ્ ભાગવત–બે ગ્રંથમાં–આવૃત્તિ ૧૦મી, ૨૭ ચિત્રો	૧૩૪૪	૮-૦-૦
ભગવતી(દેવી)ભાગવત–આવૃત્તિ ૨ જી...	૯૨૮	૬-૦-૦
મનુસ્મૃતિ–સરળ ભાષાંતર મૂળ શ્લોકો સહિત ...	૬૪૦	૩-૦-૦
પાતંજલ યોગસૂત્ર–સ્વામી વિવેકાનંદની ટીકા સાથે...	૧૯૨	૧-૦-૦
જ્ઞાનયોગ–(સ્વામી વિવેકાનંદકૃત)	૨૩૬	૦-૧૨-૦
તુકારામ ગાથા–ગ્રંથ ૧ લો–સરળ ભાષાંતર... ...	૮૯૬	૨-૪-૦
,, ,, –ગ્રંથ ૨ જો ,, ,, ...	૬૪૪	૨-૮-૦
•દાસબોધ–(સમર્થ રામદાસ સ્વામીકૃત) આવૃત્તિ ૩ જી	૬૪૮	૨-૦-૦
સ્વામી રામતીર્થના સદુપદેશો–આ. ૫ મી, (ગ્રંથ ૧ લો)	૫૬૪	૨-૮-૦
સદુપદેશો ઇત્યાદિ (ગ્રંથ ૩જા રૂપે)	૫૨૦	૨-૮-૦
•સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો–(ભાગ ૧-૨-૩)...	૫૭૬	૨-૪-૦
•સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો–(ભાગ ૪-૫) ...	૬૦૦	૨-૪-૦
ભક્તિયોગ–આવૃત્તિ ૨ જી, (ભાગ ૮ મા રૂપે)...	૩૮૪	૧-૮-૦
પાતંજલયોગ ને જ્ઞાનયોગ–(ભાગ ૧૦-૧૧ રૂપે)	૫૬૦	૨-૦-૦
આખ્યાનમાળા–ગ્રંથ ૧ લો–૨૪ આખ્યાનોનો સંગ્રહ	૭૦૮	૨-૪-૦
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો–૧૯ આખ્યાનોનો સંગ્રહ	૭૨૦	૨-૦-૦
વૈદિક વિનય–૩૬૦ વેદમંત્રો પ્રાર્થનાઓ રૂપે ...	૮૪૦	૩-૧૨-૦
મહાભારત મંજરી–મહાભારત વિષે ઉત્તમ ગ્રંથ...	૭૪૪	૩-૦-૦
तुकाम्हणे:–પસંદ કરેલા અભંગોનો સંગ્રહ–મરાઠીમાં	૧૨૦	૦-૫-૦
સંસારમાં સુખ ક્યાં છે? (વા. મો. શાહ કૃત)...	૧૮૦	૧-૮-૦
તું કોણ?–લેખક સ્વામી માધવતીર્થ	૩૮૪	૨-૦-૦
•આર્યોના સંસ્કાર ,, ...	૩૪૪	૨-૦-૦

• આવી નિશાનીવાળાં પુસ્તકોમાં કમિશન બિલકુલ બંધ છે.

स्वर्गस्थ पढियारकृत स्वर्गनां पुस्तको—

સ્વર્ગનું વિમાન—આવૃત્તિ ૫ મી...	૩૭૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગની કૂંચી—આવૃત્તિ ૫ મી	૩૭૨	૨-૦-૦
સાચું સ્વર્ગ—આવૃત્તિ ૩ જી	૪૯૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો ખજાનો—આવૃત્તિ ૪ થી...	૩૧૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો પ્રકાશ—આવૃત્તિ ૨ જી...	૨૩૬	૨-૦-૦
સ્વર્ગની જિંદગી—આવૃત્તિ ૩ જી...	૩૦૦	૨-૦-૦
સંસારમાં સ્વર્ગ—આવૃત્તિ ૨ જી...	૩૪૮	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો આનંદ—આવૃત્તિ ૨ જી...	૩૬૦	૨-૦-૦
સ્વર્ગની સીડી—આવૃત્તિ ૨ જી	૩૬૦	૨-૦-૦
સ્વર્ગની સડક—આવૃત્તિ ૨ જી	૪૬૮	૨-૦-૦
*ગામડિયા નરદેવો—સ્વર્ગસ્થ પઢિયારકૃત	૪૦૮	૧-૬-૦
ઉપદેશસારસંગ્રહ—મ. તિરુવલ્લુરના દેવતુલ્ય ઉપદેશો ઇ.	૩૮૪	૧-૦-૦
સુબોધરત્નાકર—ધર્મનીતિનાં ૧૦૫ દૃષ્ટાંતો	૩૦૦	૦-૧૨-૦
*હૃદયતરંગ અને બ્રાહ્મણની ગૌ	૩૨૪	૧-૦-૦
આર્યધર્મનીતિ ને ચાણક્યનીતિસાર—આવૃત્તિ ૫ મી	૨૦૮	૦-૮-૦
વિભુની વાટે ને રામાયણની રત્નપ્રભા—આવૃત્તિ ૨ જી	૧૬૪	૦-૪-૦
વિષ્ણુસહસ્ર નામાવલિ દર્શન (અર્થ-વિવરણ સાથે)	૨૨૦	૦-૬-૦
વિષ્ણુસહસ્રનામ—સરળ અર્થ સહિત—આવૃત્તિ ૩ જી	૧૨૮	૦-૨-૦

संत वाणी—

પ્રીતમદાસની વાણી—આવૃત્તિ ૨ જી	૫૬૦	૨-૮-૦
ભજનસાગર—ભાગ ૧ લો—૯૩૧ ભજનોનો ઉત્તમ સંગ્રહ	૬૮૮	૨-૮-૦

भगवद्गीताओ-विस्तृत टीकाओवाळी—

*શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા—આમાં જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે ૩૦૦ વર્ષ ઉપર રચેલી 'ભાવાર્થ-દીપિકા' નામની ઉત્તમ અને દૃષ્ટાંતોથી ભરપૂર ટીકા આપેલી છે. આવૃત્તિ ૭ મી, કદ ૫×૯ પૃષ્ઠ ૮૮૮, મૂલ્ય રૂ. ૪-૦-૦

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા—ગુજરાતી સરલાર્થ તથા પંડિત નીલકંઠની વિસ્તૃત ટીકા સાથે. કદ ૫×૭॥, પૃષ્ઠ ૬૭૬, મૂલ્ય રૂપિયાં ૧-૧૦-૦

श्रीमद् भगवद्गीताओ सरलार्थ साथे-(गुटका कदनी)—

શ્રીભગવદ્ગીતા—એક બાજુ શ્લોક ને બીજી બાજુ ભાષાંતરવાળી ૧૮ મી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૪૮૦, બોર્ડપટીનાં પૂઠાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦-૮-૦

શ્રીભગવદ્‌ગીતા:–શ્લોક તથા તેની નીચે ભાષાંતરવાળી–આવૃત્તિ ૧૫ મી, કદ ૩૦×૪૫, પૃષ્ઠ ૪૪૮, બાઈંડીંગનાં પૂઠાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦–૭–૦

શ્રીભગવદ્‌ગીતા–માત્ર ગુજરાતી ભાષાંતર–બાઈંડીંગનાં પૂઠાં, પૃષ્ઠ ૨૮૮, કદ ૩૦×૪૫, મૂલ્ય રૂપિયા ૦–૪–૦

श्रीपंचरत्न भगवद्‌गीता—

***શ્રીપંચરત્નગીતા**–મોટા અક્ષરોમાં, પાકા પૂઠાં, કદ ઇંચ ૫×૬, પૃષ્ઠ ૬૦૦, બાઈંડીંગના પૂઠા, મૂલ્ય રૂપિયા ૧–૧૦–૦

संतपुरुषोनां जीवनचरित्रो—

બુદ્ધચરિત્ર તથા અન્ય સંતપુરુષો–આવૃત્તિ ૨ જી	૪૯૬	૨–૦–૦
રામકૃષ્ણ પરમહંસ–ચરિત્ર–આવૃત્તિ ૨ જી... ...	૬૦૮	૨–૮–૦
સ્વામી વિવેકાનંદ–ચરિત્ર–ભાગ ૯ મો–આવૃત્તિ ૨ જી	૭૮૪	૩–૦–૦
સ્વામી રામતીર્થ–ચરિત્ર–ગ્રંથ ૪ થો–આવૃત્તિ ૨ જી	૬૭૨	૩–૦–૦
સંત તુકારામ–વિસ્તૃત ચરિત્ર	૬૪૮	૨–૮–૦
ચૈતન્ય મહાપ્રભુ–ખંડ ૧ થી ૫–ત્રણ ગ્રંથો (સચિત્ર)	૧૫૯૬	૬–૮–૦
જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ અને મહાત્મા એકનાથ ...	૫૦૪	૨–૮–૦
સ્વામીશ્રી બ્રહ્માનંદજી ને શિવાનંદજીનાં ચરિત્રો	૪૨૪	૧–૬–૦
શ્રીરામચંદ્ર દત્ત ને નાગમહાશયનાં ચરિત્રો ...	૩૩૬	૧–૦–૦
મહાત્મા સરયુદાસજી, ભૂધરભક્ત ને મહાત્મા જાનકીદાસજીનાં ચરિત્રો	૨૫૬	૦–૧૦–૦
ભક્તચરિત્ર–૨૯ ભક્તોનાં ચરિત્રો–આવૃત્તિ ૨ જી ...	૫૨૮	૧–૮–૦
*આદર્શ ચરિત્રસંગ્રહ–ભાગ ૧ લો–૫૨ ચરિત્રો ...	૬૩૬	૧–૧૨–૦
,, ,, –ભાગ ૨ જો–૭૦ ચરિત્રો ...	૬૨૪	૨–૮–૦
મુસ્લિમ મહાત્માઓ–(૯૬ ચરિત્રો, ઉપદેશો સહિત)	૭૫૬	૨–૪–૦

खास स्त्री उपयोगी ग्रंथो—

ભારતની દેવીઓ–ગ્રંથ ૧ લો–પ્રાચીન ૧૧૩ ચરિત્રો	૭૩૨	૩–૦–૦
,, ગ્રંથ ૨ જો–પ્રાચીન અને ઐતિહાસિક ૨૨૪ ચરિત્રો	૭૩૨	૩–૦–૦
,, ગ્રંથ ૩ જો–પ્રાચીન અને અર્વાચીન ૧૬૯ ચરિત્રો	૮૦૪	૩–૦–૦
દયાળુ માતા અને સદ્‌ગુણી પુત્રી–(આવૃત્તિ ૫ મી)	૧૬૦	૦–૪–૦

ऐतिहासिक जीवनचरित्रो—

ભારતના વીરપુરુષો–ઐતિહાસિક વીર પુરુષોનાં ચરિત્રો	૩૩૬	૧–૪–૦
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો–આવૃત્તિ ૩ જી	૩૦૪	૦–૮–૦